

ほけんだよい6月号

令和2年6月15日(月)
御船町立滝尾小学校
保健室 上古閑

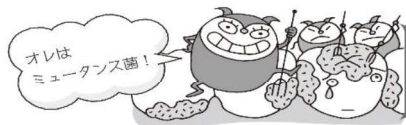
うちひと いっしょよ
お家の人と一緒に読みましょう。

6月の保健目標
むし歯と歯肉炎を予防しよう

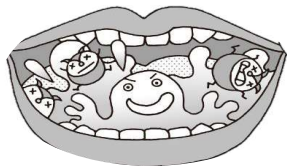


学校が再開して2週間が経ちました。少しずつ学校生活に慣れてきたのではないでしょう
か。最近気温が急激に高くなっているの、熱中症に十分気を付けながら、元気に過ごしましょう！

ミュータンス菌をたおせ！



みんなの口の中で、ミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ！ミュータンス菌は、むし歯の原因
になる細菌のことで、特技は糖分をえさに酸をつくって、歯をとかすことなんだ。このままでは大変だ！ミ
ュータンス菌をたおすためには、どうしたらいいかな？

ワザ1 だ液パワーで洗い流す！  だ液が、ミュータンス菌の好物 糖分が入った食べかすを洗い流 してくれるよ！こうやってみん なの口の中を守ってくれている んだ。 たくさんだ液を出すためには、 1口30回かむことが大切だよ。 これでさらに攻撃力アップ↑↑ 	ワザ2 フラッシングでさよなら！  だ液だけではながせなかった ミュータンス菌が、歯垢の中にい るよ。 でも、大丈夫！上手なブラッ シングでさよならだ。ご飯のあと は、みがき残しがないよう、てい ねいに歯みがきをしよう。 	ワザ3 歯医者さんにおまかせ！  歯みがきでもとれなかった 歯垢が、歯石に変身してしまった よ。 そんなときは、歯医者さんにま かせよう！専用の道具を使って、 歯石を取ってくれるんだ。プロの ワザはすごいね！ むし歯がなくても、年に2～ 3回定期受診をしよう。 
--	--	---

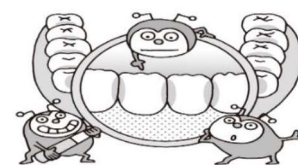
この3つのワザを使って、ミュータンス菌をやっつけよう！
そして、自分の歯と口の健康を守っていこうね。



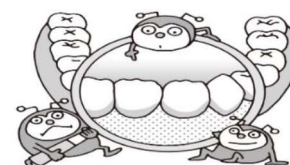
みがき残しに注意しよう！

裏もあります→

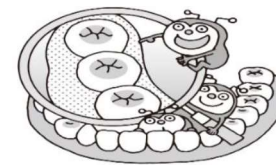
歯みがきのとき、みがき残しがないようにしましょう。特にみがき残しが多いところは、この3つです。
6月25日は歯科検診があります。きれいな歯で検診を受けられるよう、今から歯みがきをがんばりましょ
う！



歯と歯のあいだ



歯と歯肉の境目



奥歯のみぞ

プール学習の前に気をつけたいこと

もうすぐプール学習がはじまります。その前に、次のことに気をつけましょう。そして、健康で安全に
プールの授業を楽しみましょう。

泳ぐ前の大切な準備  手足の爪を き切っておく	 前の日は 早く寝る	 朝ごはんを きちんと食べる	 体操を しっかり行う
--	---	---	--

熱中症に注意！ 運動するときのやくそく

 体育館はドアや窓を 開けて風通しをよく	 水分や塩分を定期的に 取る (のどが渇く前に)	 体調の悪いときには 無理をせず休む	 しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく
--	--	--	---

※運動するとき、人と距離をとり、マスクを外しましょう。



感染症に注意しましょう

6月23日から、プールの授業が始まる予定です。そこで、プール学習のとき、気をつけたい感染症の症状とその予防法についてご紹介します。

①咽頭結膜熱

咽頭結膜熱は、接触感染や飛沫感染で感染し、また、プールの水を介して感染することが多いため、プール熱とも言われます。

○症状

- ・38℃以上の高熱
- ・のどの痛みや腫れ
- ・目の痛みや充血



○予防法

- ・手洗いうがいをしっかりする。
- ・他の人とタオルの貸し借りをしない。
- ・プールの前と後は、体を清潔にする。

②流行性角結膜炎

流行性角結膜炎は、接触感染によって感染します。はやり目とも言われます。

○症状

- ・目やにが多く出る
- ・目の痛みや充血
- ・涙目
- ・耳前リンパ節腫脹があるときも



○予防法

- ・手洗いうがいをしっかりする。
- ・他の人とタオルの貸し借りをしない。

③急性出血性結膜炎

ウイルスが付着した手で目をこすったり、他の人とタオルを貸し借りしたりするなどの接触感染で感染します。

○症状

- ・強い目の痛み
- ・結膜からの出血
- ・目の充血
- ・目がごろごろする、異物感



○予防法

- ・手洗いうがいをしっかりする。
- ・他の人とタオルの貸し借りはしない。

④頭ジラミ

プールの水を介して感染することはありませんが、他の人とのタオルの貸し借り、頭髮同士の接触、くしの貸し借り等で感染します。決して不潔だからなるわけではありません。

○症状

- ・無症状の場合が多い
- ・まれに吸血部位にかゆみが出ることも

○予防法

頭を丁寧に観察し、早期に虫卵を発見することが大切です。発見した場合には、早期に病院受診し、駆除をしましょう。

※①～③までの疾患に罹患した場合には、**出席停止**となります。もし罹患された場合には、学校まで連絡をお願いします。④は出席停止の必要はないですが、早めに治療を行われてください。

食中毒に気をつけましょう！

最近、じめじめと蒸し暑い日が続いています。そんなときに気をつけたいのが、食中毒です。食中毒は、家庭でも起こりえます。予防は、以下の三原則が大事になります。

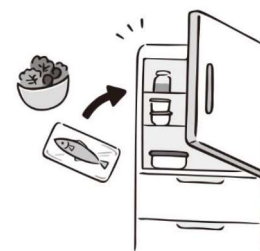
1. 菌をつけない
手洗いうがいをし、
菌をつけないように
しましょう。



3. 菌をやっつける
食物を調理する際は、
しっかりと加熱をして
から食べましょう。



2. 菌を増やさない
食物や飲み物を常温で
保存することは避け、
10℃以下の場所で保
存しましょう。



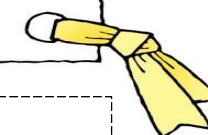
おしらせとおねがい



健康観察について

毎日の健康観察にご協力いただき、大変ありがとうございます。学校再開から2週間が経過し、少しずつ子どもたちも学校に慣れてきています。

配付している健康観察カードにつきましては、平日だけでなく休日も検温していただき、ご活用ください。また、毎日のことで、保護者のみなさまもお忙しいとは存じますが、引き続きご家庭で検温のうえ、登校させていただきますようお願いいたします。



健康診断結果について

先日の身体測定、尿検査に始まり、これから続々と健康診断が始まっていきます。健康診断で病気や異常の疑いがあるお子様には、結果のお知らせをします。このお知らせをもらったからといって、必ず病気というわけではありませんが、お知らせをもらった場合には、早めの病院受診をおすすめいたします。

