



No.3
令和4年6月1日
宇都宮市立海道小学校
保健室

«保護者の皆さまへ»お子さんと一緒に読みください。

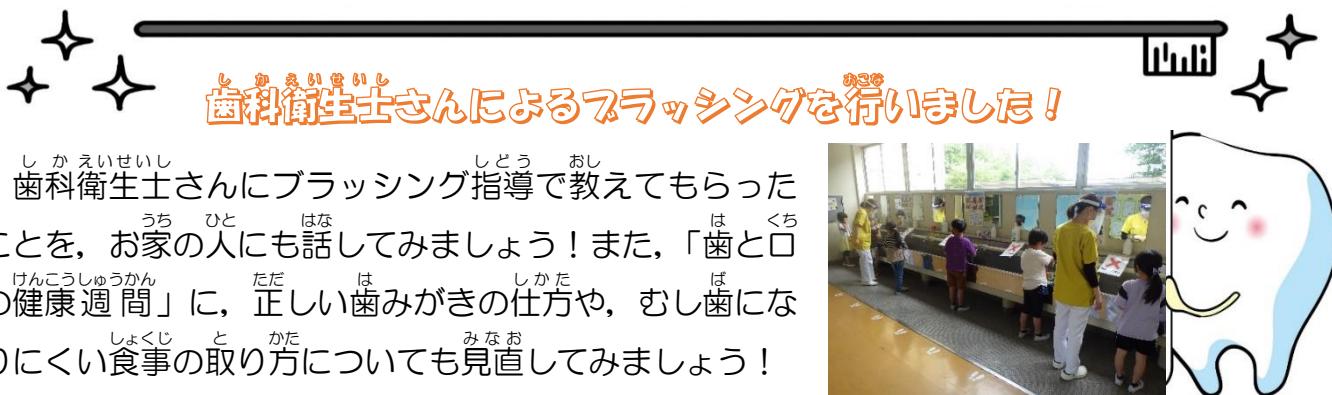
雨が多い季節となりました。じめじめとしたこの時期は、気分も優れず体がぐったりとしてしまいがちですが、早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、毎日元気に過ごせるようにがんばりましょう。また、時間帯による寒暖差が大きくなりますので、調節のしやすい服装で登校してください。



令和4年度の歯科検診の結果、海道小全体でのむし歯罹患率は、
16.3%で、昨年度(18.2%)より2.1%低くなっています。
また、令和2年度全国小学生のむし歯罹患率32.2% (全国保健
統計調査より)と比べるとかなり低いです。
歯は一生の宝物です。一度失うと取り戻すことができません。
日頃から歯を大切する習慣を心がけましょう。

歯科検診の結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
むし歯あり 割合	11.5%	13.1%	22.2%	17.6%	9.3%	20.0%



は たいせつ しゅうかん 歯を大切にする習慣をこころがけていますか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシは開いていませんか？ | <input type="checkbox"/> 歯をみがく時は小刻みに手を動かしていますか？ |
| <input type="checkbox"/> 軽い力でみがいていますか？ | <input type="checkbox"/> しっかり噛んで食べていますか？ |
| <input type="checkbox"/> かたい食べ物もしっかり食べていますか？ | <input type="checkbox"/> おやつをだらだらと食べていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 甘い飲み物ばかり飲んでいませんか？ | |

☆ ひとつでも多く☑できるようにしましょう！ ☆

～プールが始まります～



6月6日は、プール開きです。安全に授業ができるように、朝の健康観察をよろしくお願ひします。毎日の健康チェック表に、プール欄を加えましたので、ご活用ください。健康診断で異常があった場合は、早めの受診をお願いいたします。

プールでうつりやすい病気

病名	症状
はやり目 (流行性角結膜炎)	<ul style="list-style-type: none"> 自やにがでる 目の充血
プール熱 (咽頭結膜熱)	<ul style="list-style-type: none"> 発熱 のどの痛み、腫れ 目の痛み、かゆみ、充血 頭痛
水いぼ	<ul style="list-style-type: none"> 白からピンク色の湿疹 直徑2~5mm程度 顔や体、手足まで広がる

特に注意が必要な病気

◇耳垢栓塞

鼓膜が見えない程度に耳垢がたまっています。石のようにかたまってしまうことがあります。そのままで水泳を行うと、耳の病気になることがあります。

◇結膜炎

細菌やウイルスが原因の場合、他人に伝染することがあります。

泳ぐ前の大切な準備



洗った後は清潔なハンカチで手を拭きましょう！

どんなに手洗いをがんばっても、汚れたズボンやシャツで拭いたり、自然乾燥をすると菌がもう一度手に付いてしまいます。また、友だちのハンカチを借りることは、感染症が広がる原因になるのでやめましょう。

洗濯された自分のハンカチ・タオルを持ち運びましょう！

