

# ほけんだより

No.3

令和3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》お子さんと一緒にお読みください。

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。



かいどうしょうぜんたい ぼりかんりつ 海道小全体でのむし歯罹患率は、18.2%で、令和元年度全国ぜんこくしょうがくせい ぼりかんりつ 小学生のむし歯罹患率44.8% (全国保健統計調査より) と比べるとかなり低いです。

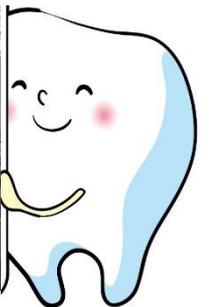
は いっしょう たからもの いちどうしな と もど 歯は一生の宝物です。一度失うと取り戻すことができません。ひごろから は たいせつ しゅうかん 歯を大切する習慣を心がけましょう。

## しかけんしん けっか 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	17.9%	25.7%	17.1%	9.4%	26.7%	12.5%

## しかえいせいし 歯科衛生士さんによるフッシングを行いました！

しかえいせいし 歯科衛生士さんにブラッシング指導で教えてもらったことを、お家の人にも話してみましよう！また、「歯と口の健康週間」に、正しい歯みがきの仕方や、むし歯になりにくい食事の取り方についても見直してみましよう！



## 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？

- は ひら 歯ブラシは開いていませんか？
- は とき こきざ て うご 歯をみがく時は小刻みに手を動かしていますか？
- かる ちから 軽い力でみがいていますか？
- しっかりかた しっかり噛んで食べていますか？
- かたい た もの 食べ物もしっかり食べていますか？
- おやつをだらだらと食べていませんか？
- あま の もの 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！ ☆

# はじ ～プールが始まります～



6月7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いし  
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。

## プールでうつやすい病気

## 特に注意が必要な病気

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

### ◇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ふことがあり、そのまま水泳を行うと、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



てあし つめ  
手足の爪を  
切っておく



まえ ひ  
前の日は  
早く寝る



あさ  
朝ごはんを  
きちんと食べる



たいそう  
体操を  
しっかり行う

## あら 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。

せんたく しぶん も はこ  
洗濯された自分のハンカチ・タオルを持ち運びましょう！

