

ほけんだより

がつ
6月

かみ か わちひがししょうがっこう
上河内東小学校
ほけんしつ
保健室



おうちの^{かた}方と
いっしょに
よ読みましょう

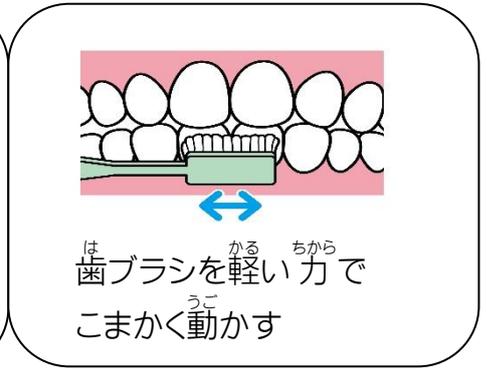
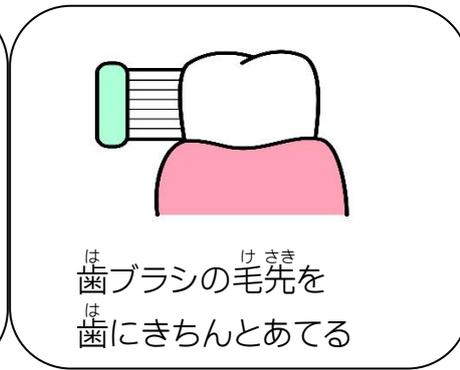
6月は、上河内東小学校の「歯と口の健康月間」です。みなさん、1日3回、食事の後の歯みがきはできていますか？歯と口は、体の中の入り口です。そのため、むし歯や歯ぐきの病気は、全身の健康にも影響することがあると言われています。歯は、一生をともにすごすパートナーです。いつまでも健康な歯でいるために、できることを考えてみましょう！



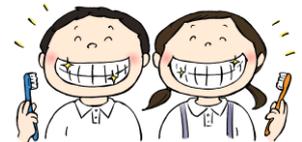
☆歯と口の健康月間☆

歯と口の健康に関して学び、むし歯や口の中の病気を予防しましょう。また、むし歯や口の中の異常があるときは早く治療するなど、歯と口の健康について考えるための期間です。

♪歯みがき 3つのポイント♪



2つのチェックでみがき残しゼロをめざそう！



① 舌でチェック

おくば^は うらがわ
奥歯のみぞ、歯の裏側をなめてみましょう。ザラザラ、ぬるぬるしているところは歯垢が残っています。きれいにみがけると歯がつるつるしています。



② にっこりチェック

かがみ^む えがお^{のこ}
鏡に向かってにっこり笑顔！ みがき残しはないかチェック！
は^{あいだ} のこ^は
歯と歯の間に残りかすなどはないか、確認しましょう。





6月9日(月)から水泳の学習が始まる予定です。
プールに入る日は体温を計測し、体調に変化はないかなど、いつも以上にいいに、健康観察を行いましょう。

安全に泳ぐためのやくそく

・水の事故は、命に関わることもあります。安全に水泳ができるように、授業中は、先生の話をしっかり聞きましょう。

・水泳は、楽しいですがとても体力を使う運動です。前日は早く寝て、当日は必ず朝ごはんを食べてきましょう。

・体調が悪いときに無理してプールに入ると、体の調子がさらに悪くなってしまいます。体調が悪いときはプールに入らないようにしましょう。

・つめが長いと、友達にけがをさせてしまうことがあります。つめは短く切ってきましょう。



☆保護者の皆様へ☆

「脳せき髄液減少症」をご存知ですか？

○何らかの理由で脳せき髄液が漏れだし、減少することにより、様々な症状が起こる病気です。

原因は？

交通事故やスポーツ等での外傷により、頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受け、脳せき髄を覆っている硬膜が損傷し、脳せき髄液が漏れ出します。しかし、原因不明の場合もあります。

症状は？

子どもでは、頭痛、めまい、腹痛、嘔吐などの症状が多いようです。その他、頭部・背中・腰などの痛みや、集中力・思考力の低下、体のだるさ、耳鳴りなども起きることがあります。

「もしかして、脳せき髄液減少症？」と思ったら

交通事故やスポーツ外傷、転倒など、原因となる出来事があったかを振り返り、受診の際に医師に伝えましょう。疾病や専門医療機関の情報は、栃木県 HP でも公開しています。

☆「栃木県 脳せき髄液減少症」検索  もしくは <https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryokikan.html>

