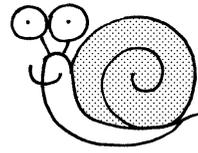




ぐんぐん

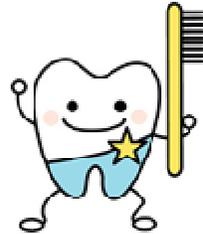


6月号
田原小
保健だより

おうちの人と一緒に読みましょう。

歯科検診が終わりました。

普段当たり前のように使っている歯ですが、実は私たちの体の一番目の消化器といわれるほど歯は大切なものです。歯や歯ぐきの健康が損なわれることで体力が大きく減退し、寝たきりになったり、かむことによる脳への刺激が少なくなり、認知症を誘発したりすることもあると言われています。歯科検診の結果、お子さまにむし歯が発見された場合は、放置せずに早めに治しましょう。



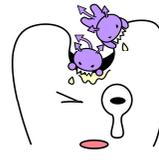
よくかむといいことがいっぱい



- ① だ液がたくさん出るので、むし歯が予防できる。
- ② あごの動きが脳を刺激し、記憶力がアップする。
- ③ 運動能力がアップする。しっかりかむことで、歯やあごが発達し、瞬間的に強い力を必要とする場面でしっかり歯をくいしばって力を出すことができる。
- ④ あごや口元の筋肉が鍛えられて、元気な顔に。よくかんで食べると、脳に「おなかがいっぱいになってきた」と知らせることができ、食べすぎを防ぐことができる。
- ⑤ しっかりかむことで食べ物のおいしさを100%味わえ、栄養も無駄なく吸収できる。



むし歯にならないようにするためには



- ★ お菓子などの砂糖が多く入った食べ物や飲み物を摂取しすぎないようにすること。
➡ 食べる量・時間を家族でしっかり決める。ダラダラと間食をとりすぎない。
- ★ 時間をかけて、しっかりと歯みがきをすること。
➡ ミュータンス菌がいる「歯垢」が歯の表面につくと、歯みがきをしないと落ちません。歯ブラシの毛先を歯にしっかりと当てて歯垢を落としましょう。

6月の健康診断日程について

日程	内容	対象	備考
6月14日(月)	心臓検診一次	1・4年生	半袖・半ズボンの体育着で行います。
6月24日(木)	心臓検診二次	該当者	
6月17日(木)	内科検診 結核検診	1・2・3年生	全学年、女子は水着で行います。
6月18日(金)	運動器検診	4・5・6年生	

運動器検診での全学年女子水着着用について

内科検診の中で行われる運動器検診において、全学年女子は水着を着用し、検診を行います。学校へ水着・着替え用のタオルをお持ちください。検診時の密を避け、体育館で間隔をとり行うことや、プライベートゾーン保護のため、水着を着用の上検診を行います。ご協力よろしくお願いいたします。



プールが始まりました！！
～この時期に多い、アタマジラミについて～
学校医の小澤先生に聞きました。

☆アタマジラミは普通にいる虫です。

アタマジラミは、不衛生とは全く無関係で、どの子どもでも起こる「普通の虫」です。髪の毛の接触やタオルの共用などにより、アタマジラミが頭に住みつきます。繰り返し血を吸うため、1ヶ月くらいでかゆみが始まり、掻きすぎて皮膚炎になることもあります。

☆見つけ方

成虫はすばしっこく見つけにくいので卵を探しましょう。耳の後ろや後頭部の髪の毛を根元からよく調べてください。ヘアークラストや皮脂の固まりと卵を間違えないように虫メガネで見て確認しましょう。

また、アタマジラミの卵は髪の毛にしっかりとくっついて簡単にはがれません。

☆防除の方法

病院を受診してください。スミスリンパウダーまたはスミスリンシャンプーを使い、約10日間使用し駆虫します。シャンプー開始後、1週間から10日くらい見たうで髪の毛に卵がついていないことを確認してください。

☆フールでは

脱いだ着衣を一緒にしない。バスタオルの共用はしないようにしましょう。