

ほけんだより

豊郷北小
2018年6月



6月の保健目標: 歯を大切にしよう

おうちの人と読みましょう。

6月は「梅雨」と言って、雨の多い曇りの日が続きます。天気が悪い日は外で遊べないため、気分もすっきりしませんね。

また、この時期は蒸し暑かったり、肌寒かったり、気温の差が大きいため体調を崩しやすいので気を付けましょう。「しっかり睡眠・しっかり食事」で元気に過ごしましょうね。

6月の保健行事予定

- 4日(月) 尿検査2次(該当児童)対象となるお子さんには個別に通知しました。
- 5日(火) 心臓検診1次(1・4年全員)
- 7日(木) 内科検診(2・3・6年)
- 18日(月) 心臓検診2次(レントゲン撮影)該当児童には通知があります。
- 19日(火) 心臓検診2次(心電図・心音図)該当児童には通知があります。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで

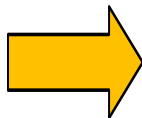


むし歯はどうしてできるの？

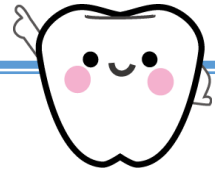
むし歯の原因となる「ミュータンス菌」は、ふだんから皆さんの口の中(歯の表面)にいます。「ミュータンス菌」は、食べ物(とくに甘いもの)が口の中に入ると、活発に働き「酸」というものを作り出します。この「酸」によって歯が溶け、むし歯になります。

食事やおやつをダラダラと食べ続けると、口の中はいつも酸性になってしまい、むし歯がでやすい状態が続いてしまいます。

ダラダラとおやつを食べてると・・・



いつの間にか、むし歯が・・・



むし歯にならないようにするためには

☆砂糖が多く入った食べ物や飲み物を取り過ぎないようにすること。

→おやつは食べる量・時間をおうちでしっかり決める。ダラダラと間食をしない。

☆時間をかけて、しっかりと歯磨きをすること。

→ミュータンス菌がいる「歯垢」が歯の表面につくと、歯磨きでないと落ちません。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。

プールがはじまります



もうすぐプールの授業が始まります。安全で充実した授業になるように、次のことに気をつけましょう。

6月7日(木)から、いよいよ水泳学習が始まります。健康診断で異常が見付かった場合はプールが始まる前に医療機関を受診しておきましょう。

水泳学習の前日は、体調を整えるようしっかり体を休めることが必要です。

〈注意点〉

- ・朝の健康観察をしましょう。
- ・爪を短く切っておきましょう。
- ・体を清潔にしておきましょう。
- ・体調がよくないときは見学しましょう。



プールでうつりやすい病気

はやり目(流行性角結膜炎)

目やにが出る、目が赤くなる など

プール熱(咽頭結膜熱)

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなる など

水いぼ

1～3mmくらいの白い水疱ができる



おうちの方へ

- 健康診断で、眼科や耳鼻咽喉科に関わる疾病・異常がある場合は、プール学習が始まるまでに早めに受診していただきますようお願いいたします。(受診が必要なお子さんには通知をしました。)
- 耳鼻科校医の玉川先生より御指導いただきました。耳の掃除は不要だそうです。耳垢は自然に排出されます。綿棒などで外耳道をこすることで外耳炎などの原因になるそうです。検診で耳垢栓塞と言われた場合は、病院で取る必要があります。
- 月曜日の朝、『清潔チェック』をしています。ハンカチ・ティッシュを身に付ける習慣ができますよう、御協力をお願いします。