

# ほけんだよい 6月

R6.6.3 八潮市立松之木小学校 保健室

梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調をくずしてしまいがちです。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をして、体調管理に十分注意をしましょう。



## プール学習が始まります！！

～プールに入る前にしてほしいこと～

①目・耳・鼻・皮ふなどに病気が  
ある人はお医者さんに  
相談しておく



②手足の爪を切り、  
耳のそうじをする



③プールの前の日は  
十分に睡眠をとる



～プールでうつしやすい病気～

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  
などの症状があります。

流行性角結膜炎

目やにが出る・目が赤くなるなどの症状があります。

水いぼ

1～3mmくらいの白いイボができます。  
予防のためには①プール前後のシャワー、手洗いうがい、④タオルが貸し借りをしない、などが大切です。

アタマジラミ

頭皮に寄生し、皮ふ炎をおこします。  
接触感染、直接感染、間接感染（タオルやくし、帽子を介して感染）する病気です。



**アタマジラミが見つかったら、必ず学校に連絡してください。**

6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間



いた痛くなくても 歯医者さんへ！

全学年の歯科健診が終わり、全員に結果のお知らせを配付しました。

治療が必要のらんに〇がついていた子は、なるべく早めに歯医者さんを受診しましょう。また、今回は治療の必要がなかった子も、半年に一度くらいのペースで歯医者さんで定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯みがきの仕方の方のチェックもしてもらいましょう。1度しか生え変わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れをおこらなことが大切です。

## むし歯になりにくい人は？



◆歯みがきを  
しっかりする人◆



◆よくかんで  
食べる人◆



◆むし歯になりに  
くいおやつを考  
えて食べている人◆

## むし歯になりやすい場所は？



✓ 歯と歯のあいだ



✓ 歯と歯ぐきのさかいめ



✓ おく歯のみぞ



✓ 歯ならびが  
でこぼこなところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう（むし菌のかたまり）が残しやすいです。歯みがきをするときは、これらの場所をよくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしましょうね。



### おうちの方へ

本校では、毎日給食後の歯みがきを実施しています。お子さまが使っている歯ブラシを定期的にご確認いただき、お手入れ等をお願いします。また、歯みがき粉については管理面を考慮し、3年生以上は持ってきてよいことにしています。今一度ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。