

ほけんだより6月

令和元年6月発行 北小保健室



変わりゆくあじさいの色。雨上がり、水滴にきらめく太陽の光…。じめじめしてうとうしい梅雨ですが、ちょっと目線を変えてみれば、この季節にしか味わえないすてきな風景にめぐりあえるかもしれません。

梅雨の合間に広がる空はもう夏色。心までじめじめさせないで、さわやかな気分ですごしましょう。

さあ フール開きです

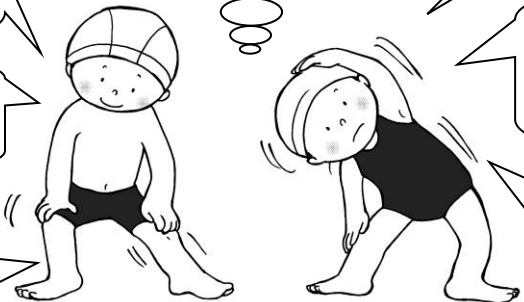
6月6日(木)から水泳学習が始まります。次のようなことに気をつけて、けがや事故のない水泳学習にしたいですね。

耳鼻科等の治療のお知らせをもらった人は、お医者さんの許可をもらいましょう。

手のつめ、足のつめをきちんと切っておきましょう。

寝不足は事故のもと。早めに寝るようにしましょう。

こんなことに気をつけよう



忘れ物がなかどうか、前の日にチェックしておきましょう。

体温をしっかり測り、からだの具合が悪くないか確かめましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう。主食だけでなく、主菜や副菜も食べましょう。

水泳が始まる前に、各家庭でアタマジラミのチェックをお願いします！

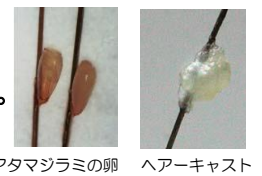
アタマジラミは、清潔にしているでも誰にでも感染する可能性があります。頭髮中に生息し、頭皮から血を吸うために頭がかゆくなります。

アタマジラミの見分け方は？

- 成虫は見つけにくいので、髪の毛についた卵を見つけることが大切です。
- 主に、後頭部や耳の後ろの生え際などに産み付けられています。
- 駆除の第一歩は、早期に発見することです。疑わしい時は、皮膚科等で受診してください。

一間違えないように注意しましょう

- 卵は、大きさが約1mmで、色は乳白色です。
- ヘアークラスト(フケの一種)と見間違えやすいです。アタマジラミの卵→髪にしっかり固着しています。ヘアークラスト →簡単に取り除けます。



名古屋市「アタマジラミリーフレット」より抜粋

※ご家庭でのご理解・ご協力をお願いします。また、アタマジラミや卵が見つかった時は、担任までお知らせください。

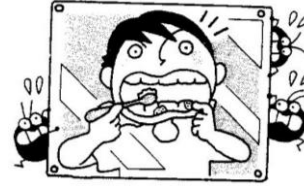
歯みがきの達人になろう！

毎日きちんと歯みがきをしていますか？歯みがきはしているのに、むし歯になったり、歯肉炎になったりする人はいませんか？きちんと歯みがきをしているつもりでも、実は少しまちがっていたり、ざつだったりして、正しい歯みがきをしていないのかもしれない。

正しい歯みがきで気をつけることは、5つあります。この5つを実行できれば、歯と歯ぐきは健康でいられます。ひとつひとつは、どれも簡単なことです。でも、これを実行するのが、なかなかむずかしくたりします。知らない間に、いつもの方法にもどってしまうからです。

①かがみで確認しながらみがく

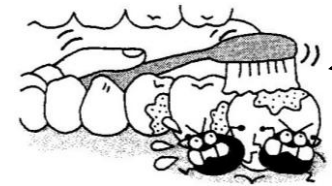
大きく口をあけて、自分の歯の様子を見ながら、みがいてみましょう。歯はまるみがあります。かがみを見ながらみがけば、歯ブラシのあたりにくいところや歯ブラシがとどかないところなどを、すぐに発見できるはずですよ。そこに歯垢がたまっているはずですよ。



かがみを見ながらでないと、どこをみがいたらいいのかわかりませんよね

②みがきにくいと思うところからみがく

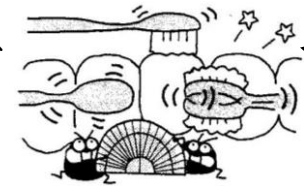
無意識にみがき出すと、自分がみがきやすいところから始め、みがきにくいところはあと回しにされ、結局たいしてみがかれないままということがよくあります。だから、そこにむし歯の原因となる菌がたまってしまいます。まずは、そこからせめていきましょう。



みがきにくいところにこそ、むし歯の原因となる細菌はひそんでいるのですよ

③毛先をきちんとあてる

歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間は、ポーっとみがいては、そこに毛先はあたりません。それでは、ねばねばとくっついて歯垢はおとすことができなくなります。歯ブラシの角度をいろいろ変え、みがきにくいところに毛先をうまくあて、歯垢をかきだすつもりでみがいてみましょう。



みがきにくいところは、歯ブラシの角度を変えて、きちんとあてるようにしましょう。

④軽い力でみがく

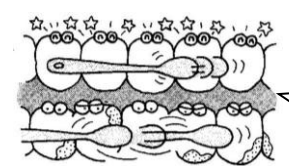
強い力でゴシゴシすれば、毛先はたおれてしまい、歯垢がとれません。さらに、歯ぐきや歯の根を傷つけてしまうことだって考えられます。軽くあてるだけで、ちょうどいいのです。



ゴシゴシみがくと、歯と歯ぐきを傷つけてしまいます。軽くあてジャカジャカみがきましょう。

⑤こきざみにみがく

歯ブラシを動かす距離が長い人が多いです。細かい往復運動はいちばん歯垢がとれやすく、動かす距離は歯1本分くらいの幅で大丈夫です。歯1本につき10回は動かしてみがいてください。いっぺんにみがこうとしても、ざつになってしまいます。



こきざみに動かし、歯を1本ずついいにみがきましょう。

さっそく今日から実行して、ずっと続けてみましょう。いつまでも、健康な歯でいられるはずですよ。

マイコプラズマ感染症が流行しています！

5月は、本校で、マイコプラズマ感染症にかかった児童が10人いました。マイコプラズマ感染症は、しつこい咳が特徴です。初めは「かぜ」と診断されることもあるので、症状が長引く場合には、再受診をお勧めします。なお、病院でマイコプラズマ感染症と診断されましたら、速やかに学校へご連絡ください。出席停止になります。