ほけんだより

キラキラ

平成 26 年 6 月 13 日
杉並区立高井戸第二小学校
保　健　室

雨の多い季節になりました。６月は、雨が降って少し肌寒かったり、天気が良いと蒸し暑くなったりと、気温の変化が激しい時期です。自分で調節できるように、はおれる上着を用意しておくと良いですね。また、雨が多いと、室内で過ごす時間が多くなります。廊下やオープンスペースで走らないようにして、安全に過ごしましょう。

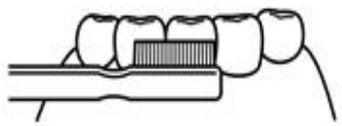
6月の保健目標

歯を大切にしよう

みなさんは、毎日歯をみがいていますか？小学生は、乳歯（こどもの歯）から永久歯（おとなの歯）に生え変わる大事な時です。歯みがきをしっかりして、自分の歯を大切にしましょう！

歯のみがき方

歯の横をみがくとき



歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。
力の入れすぎ注意!!

歯と歯肉のさかい目をみがくとき

ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせます。

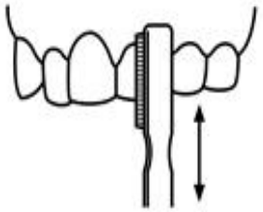
奥歯をみがくとき

みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

前歯の裏側をみがくとき

前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがきます。

重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあったら、１本ずつたてにみがいていきます。

（うらあり）

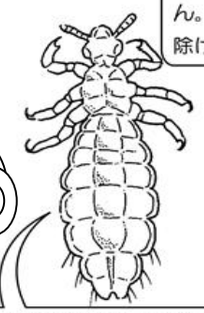
けんこうカードをお返しします。

お待たせしました。４月の身長・体重・座高や、その他の健康診断の結果を記入した「けんこうカード」を来週中にお返しします。異常なしは、／（斜線）になっています。受診が済んだ人は「受診済」のハンコが押してありますので、ご確認ください。確認できましたら、表紙に押印の上、６月中に担任に提出してください。

アタマジラミが流行る季節です。
アタマジラミは、子供の汗で湿った頭が大好きです。頭がかゆいと思ったら髪の毛に卵がないか見てみましょう。もし見つけたら担任の先生に伝えてください。

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める１か月後くらいから症状がでます。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。

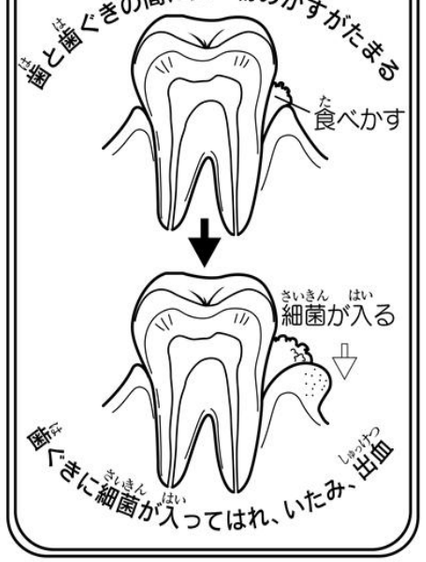
ヘアキャスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きますし、シャンプーでとれます。

ヘアキャストは卵と見間違えやすい

歯ぐきがはれていませんか？

健康な歯ぐきはピンク色でつやつや。でも歯と歯ぐきの間にみがき残しがあると、そこにばい菌が増え、歯ぐきがはれたり、むずむずしたりします。これが歯周病のはじまりです。ときどき鏡をみて歯ぐきがはれていないかチェックしましょう。

歯周病のはじまり



６月１６日から水泳学習が始まります！

プール前の健康チェック

プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。

前日

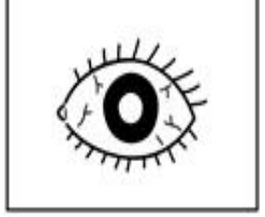
耳あか（　　）

つめ（　　）

当日

朝食（　　）

目（　　）

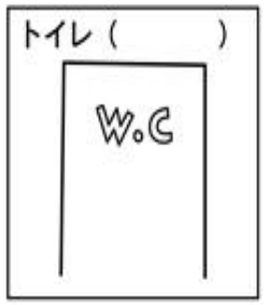


体温（　　）

顔色（　　）

お家の人に見てもらおう

トイレ（　　）



ひふ（　　）

けが（　　）

体調（　　）

プールでの事故に気をつけよう！

プールサイドを走らない

排水口や循環口にはさわらない

かってに飛びこんだり、ふざけて人をおさない

プールでうつりやすく、かかると出席停止になる病気があります

★咽頭結膜熱（プール熱）：潜伏期間５～６日

発熱、目やに、涙目、せき、鼻水

★流行性角結膜炎　：潜伏期間１週間以上

目やに、充血、目の痛み、涙目

どちらもアデノウィルスに感染して発症する。

★急性出血性結膜炎：潜伏期間１日前後

目の違和感、充血

保護者のみなさまへ

以上の病気の診断がつきましたら、学校にご連絡ください。学校感染症の為出席停止になります。朝、登校前に目が充血していたら、眼科を受診してから登校させるようにしてください。学校でも、充血がひどく眼科未受診の場合は、お迎えに来てもらうこともあります。ご理解とご協力をお願い致します。