

# ほけんだより 6月

令和4年5月31日  
杉並区立杉並第十小学校

明日から6月です。急に気温が上がって汗をかいたり、夕方頃には寒くなったりと気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期です。衣類で調節し、汗をかいたら着替えるなど体調管理にご注意ください。

## 6/1より水泳指導が始まります

けがや事故がなく、楽しく行なうことができるよう、事前の準備をお願いします。

### ★つめ切り・耳掃除

手のつめは手のひらのほうからチェックして、つめが出ていたら切るタイミングの目安です。週に1回、つめ切りの日を決めておくのがおすすめです。  
伸びたつめは思わぬけがの原因となります。足のつめも忘れずに切ってください。



### ★眼・耳・鼻・皮膚の病気が見付かった人は必ず治療をしてください

健康診断でお知らせを受け取ったご家庭は必ず受診し、「治療連絡票」の提出をしてください。

また検診日に学校を欠席していた児童も受診をお願いします。

### ★体調を整える

プールの前日は早めに寝かせ、朝食を食べて登校させてください。

体の調子の悪いところがないか、健康観察も合わせて行ってください。



### プールでうつる目の病気

#### 咽頭結膜熱(プール熱)

**症状：**夏から初秋にかけて流行ることが多いです。39℃ほどの高熱と、のどの腫れ・痛み、リンパ節の腫れなど、咽頭炎の症状及び結膜炎等を発症します。

**予防：**タオル、ハンカチ、目薬などを他人と共に用しない。手をこまめに洗う。

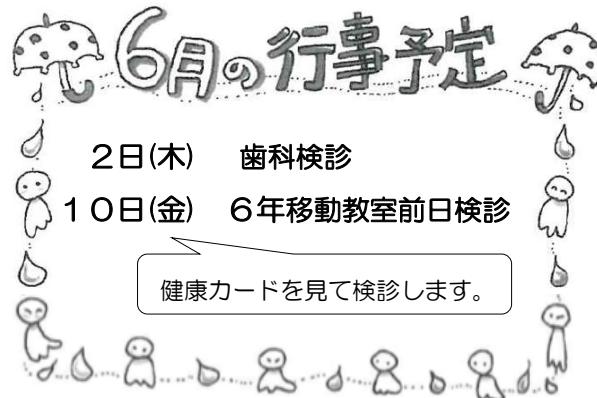
#### 流行性角結膜炎(はやり目)

**症状：**アデノウイルスの感染によっておこる結膜炎です。感染力が非常に強く、はやり目の人が目をこすった手でモノを触り、他の人がそれに触って目をこするなどすると高い確率で感染します。目やにが多く出る、異物感、光がまぶしいなどの症状があります。

**予防：**タオル、ハンカチ、目薬などを他人と共に用しない。手をこまめに洗う。

### アタマジラミ

アタマジラミは髪の毛につかまり頭皮から吸血します。かゆくなることもあります。プール水を介してうつることはほとんどありませんが、タオル・クシ・帽子等を共有するとうつる可能性があります。卵は耳の後ろやえりあしなど後頭部に多いので、ご家庭でもチェックをお願いします。



### 6月の保健目標 は たいせつ 歯を大切にしよう

◎6月2日は全学年で歯科検診があります。

健診についてお子様と一緒にご確認ください。  
いつも以上にしっかりと歯磨きをして登校させてください。



### 歯科検診

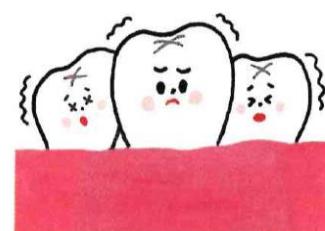
歯科検診では、歯と口の健康状態を確認します。むし歯や歯肉炎、歯のかみ合わせなどを調べます。歯科検診の前に歯みがきをうがいをしてきれいにしておきましょう。

(歯科検診ではこんなことを調べます。)

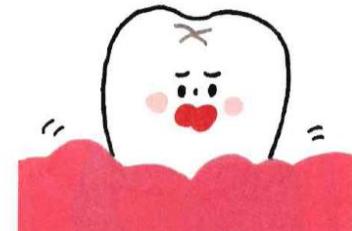
むし歯があるかどうか



歯並びやかみ合わせの状態



歯ぐきが腫れたりしていないか



むし歯は「C」、むし歯になりそうな歯は「CO」です。

悪いと歯みがきしても汚れが取れにくくむし歯になりやすいです。

軽度の歯肉炎は「GO」、治療が必要な歯肉炎は「G」です。

# 歯を守るために戦い

中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！ 戰いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴を開けてしまいます。

### 細菌 vs だ液

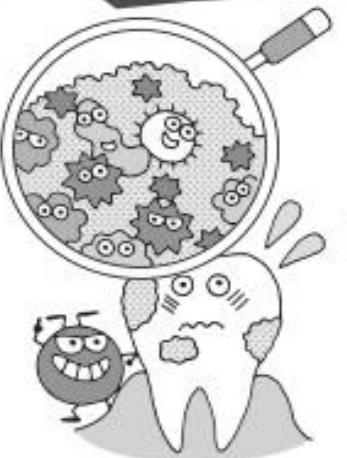


口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ



だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる

### 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかつた細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる



歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう

### 歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかつた歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる



歯医者さんで取ってもらおう

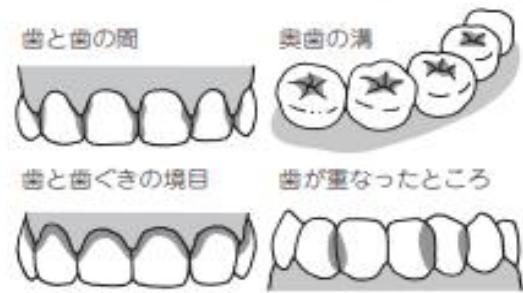
#### ◆ だ液はこんなにスゴイ



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

#### ◆ 歯みがきのポイント



- 歯垢ができやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

#### ◆ 定期的なプロケアを



半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう