



杉並区立高井戸第二小学校
校長 遠藤 武司
養護教諭 嘉山 幸子
平成27年6月11日 No.2

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。肌寒い日や暑い日があるので、着る物を考えて体調を崩さないようにしましょう。

10億の細菌と戦う歯ブラシ！

歯の表面をこすってみてください。ねっとり白っぽいものがついてきませんか？

それが『歯垢』です。歯垢の中には細菌がたくさん(1mg中に約10億個)いると言

われています。この細菌が虫歯や歯ぐきの病気の原因です。食べ物のかすとは違い、口をゆすいだけくらいでは取れず、放っておくとどんどん増えていきます。

“ていねいな歯磨き”こそが口の中の細菌と戦う一番良い方法なのです。

「歯科検診結果のお知らせ」で受診が必要だった人は早めに歯医者さんに行きましょう。歯は、放っておいても治らず、悪化する場合が多いですよ！

6月4日～10日は

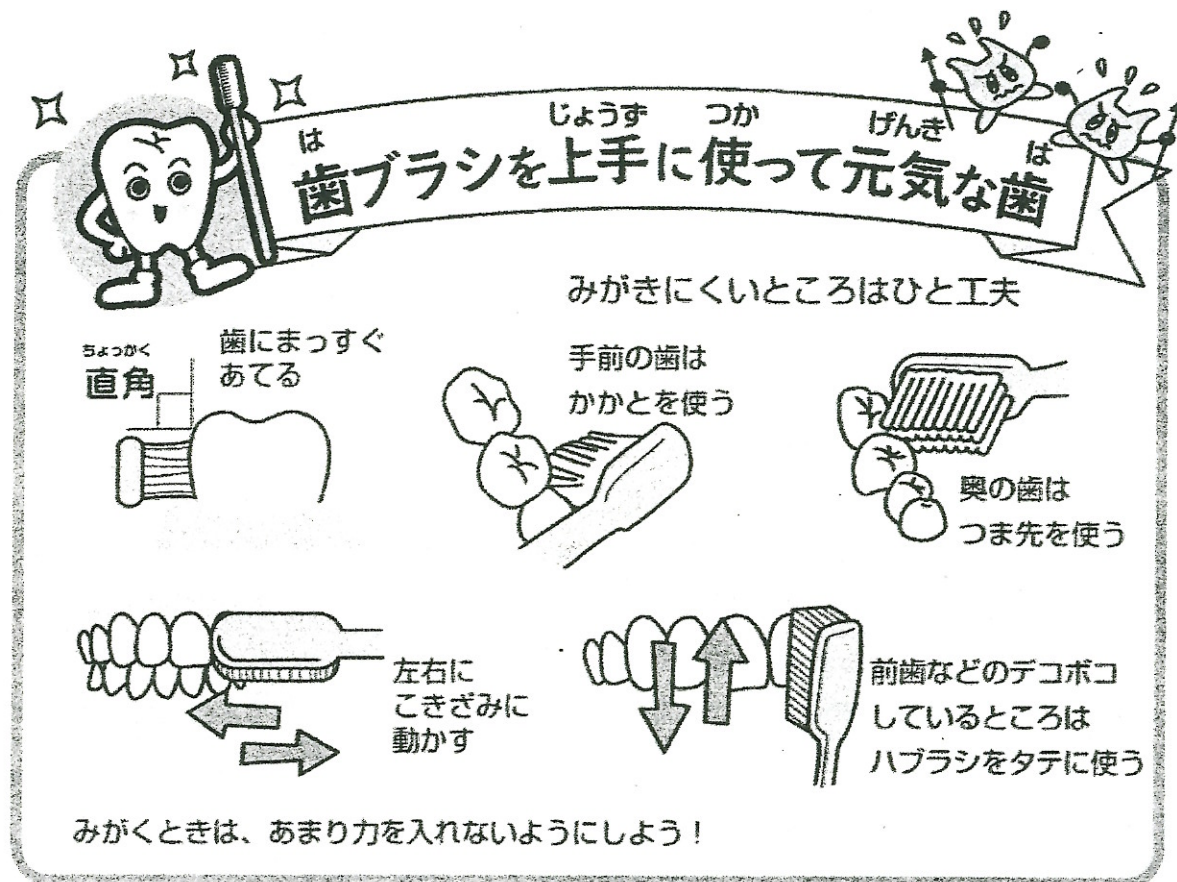
歯の衛生週間



歯みがきしているからみがけているへ

6月ほけんもくひょう

歯を大切にしよう



乳歯のむし歯も重大問題



乳歯(子どもの歯)がむし歯でも永久歯(大人の歯)がむし歯にならなきゃいいんじゃない?!と思っているあなた! 気をつけないと↑このようになってしまいますよ!

〈おうちの方へ〉

プールが始まる前に

15日(月)から水泳指導が始まります。健康診断(内科・眼科・耳鼻科)で「お知らせ」をもらった児童は、「治療連絡票」(「お知らせ」の下にあります)を提出するまでプールには入れません。治療が継続する場合も『プール 可・不可・治療しながら可』の欄に医師に記入していただき、学校に提出してください。



身だしなみチェック！！

爪が伸びすぎている人を多く見かけます。そして、その爪がかなり汚れています。週に一度、『爪切り曜日』を決めて切るようにしましょう。特に高学年の保護者の方は「もう小学生だから自分でやれるでしょ…」とお考えの方が多いのではないでしょうか。自分でできるのですが、やり方がわからない・やっけてもうまく切れず深爪…。保健室では「爪切りの使い方がわからない・やったことない」という児童がいました！ご家庭でお子さんに爪の切り方を教えてあげてください。大人が隣で見えながら「注意深く、慎重に」自分でできるようにしましょう。

また、ハンカチがポケットに入っていない児童を多く見かけます。給食の前に手を洗っているのですが、ズボンや服で拭いたりしている光景を見ます。ハンカチは、かばんではなく、ポケットに！おうちの方の「ハンカチ持った？」の一声ですいぶん変わってくると思います。

ハンカチ・タオルは
きれいな？

ポケットに入ったままのハンカチや
何日もかえていないタオルかけのク
ロムをつかうと、せっかく洗った手
に菌がついてしまいます。



小学生時期の癖(良い癖も悪い癖も)が今後、一生身についていきます。小学生なのだから自分で考えて行動してほしいと思いつつも、保護者の方には気にかけていただきたいと思います。声のかけ方一つをとっても親子のコミュニケーションの一つとなりますし、このような積み重ねで将来が良い方向へ向かっていくと思います。(注意！声かけは朝、1回で良いと思います。何回も言っていると『うるさい！』と思われるてしまいますからね。)

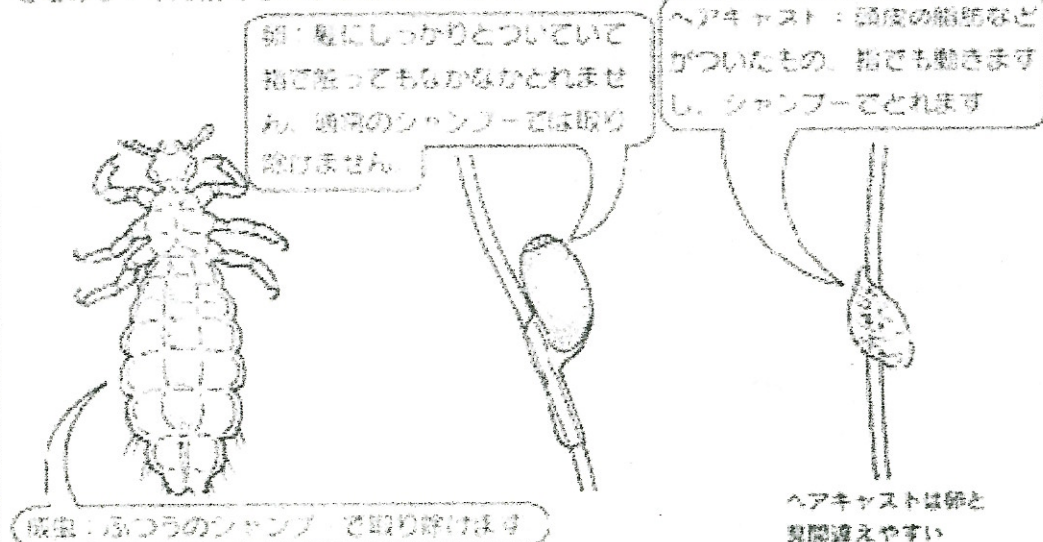
アタマジラミにも注意！

5月のほけんだよりでもお知らせしましたが、その後も本校の保護者の方からアタマジラミの卵を発見したとの報告があります。フケのようなものが付いていて、それが簡単に落ちなければアタマジラミかもしれません。最近では不潔にしているからというわけではなく、あらゆるところで感染する可能性があります。

次にあげた事項をよくお読みいただき、ご家庭でもお子様の頭髪の様子を注意してみただけだと思います。もし、見つかりましたら、集団生活で接触感染の恐れがないとも限りませんので、学校へお知らせください。また、速やかに駆虫をお願いします。その他、何かありましたら担任または、保健室 嘉山までご連絡ください。

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

ヘアキャストは卵と
髪の間に入りやすい