



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28年6月13日 No.2

運動会が終わり、梅雨の季節がやってきました。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。

どっちがむし歯になりやすい？



1 おやつは、1日中、何回かに分けて食べる

2 おやつ回数は少ない

1 ジュースやイオン飲料をよく飲む

2 ジュースより水やお茶を飲むことが多い



1 歯ブラシをギュッギュッと力強く動かしたほうが歯の汚れがとれる

2 歯ブラシを軽く小刻みに動かしたほうが、歯の汚れがとれる

1 歯ブラシは、長く大切に使う

2 歯ブラシは、毛先が開いてきたらすぐとり替える



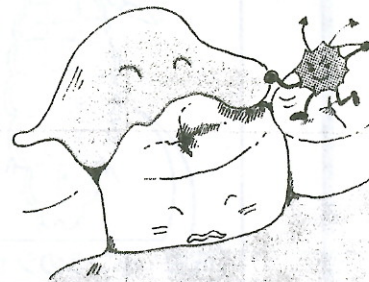
むし歯になりやすいのは、どれも 1 の人

●歯ブラシは

毛先を歯の面にきちんとあてて、軽い力で細かく動かすほうが、歯の汚れはよくとれます。

●口の中では

むし歯菌と食べもの（砂糖）から「酸」がうまれます。「酸」は歯をとかそうとして、歯はそれを元に戻そうとします。それがくりかえされているのですが、「酸」のとかす力が強くなると、むし歯になってしまいます。



ダラダラ食べたり、甘いものを飲んでそのまましていると、「酸」の方が強くなって、むし歯になります。

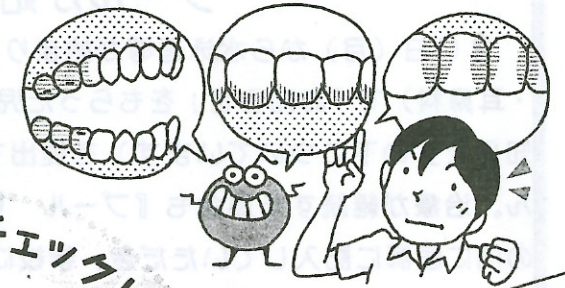
1 鏡を見ながらみがこう

歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう



2 みがきにくいところを知ろう

みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック



5

小刻みに動かそう

歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう



自分にあったみがき方は？

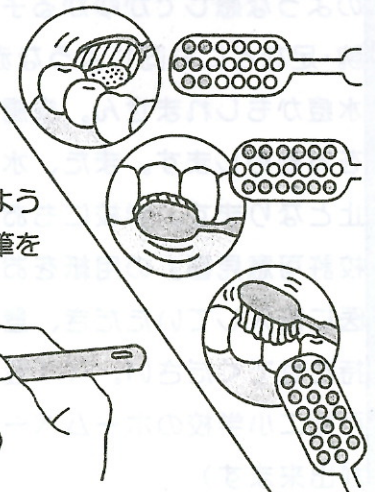


歯のはえ方は、人それぞれ。自分の歯を、一番きれいにする「みがき方」をみつけよう

3

毛先をうまく使おう

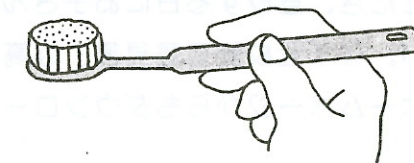
歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう



4

軽い力でみがこう

力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように



やってみよう



●歯ブラシにかかる力は150~200グラムくらいがベスト

●歯ブラシの先が広がらないくらい



歯医者さんで自分にあった歯みがき指導をしてもらうのも大切です



6月ほけんもくひょう

歯を大切にしよう

〈おうちの方へ〉

プールが始まる前に

20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」の下についています)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。



水痘(みずぼうそう)・溶連菌感染症が出ています

5月のほけんだよりでもお知らせしましたが、水痘(みずぼうそう)が出ています。予防接種をしてもかかる子もいます。初めは、虫刺されのような感じでかゆがる子が多いです。胸やお腹、腕・足などにも同じような赤い発疹が出ていたら、水痘かもしれません。皮膚科または小児科に受診をお勧めします。また、水痘に罹患したら出席停止となります。学校にもお知らせください。「登校許可意見書」の用紙をお渡ししますので、主治医に記入していただき、登校する日にお子さんに持たせてください。(「登校許可意見書」は高井戸第二小学校のホームページからもダウンロードが出来ます)

水痘(みずぼうそう)

〈病原体〉水痘ウイルス
〈潜伏期間〉14から21日
〈伝染期間〉発病前日からすべての発疹が痂皮化(かさぶたになる)するまで
〈伝染の仕方〉飛沫感染・直接感染
〈症状〉紅い発疹がでたあと、発疹が水泡になる。合併症は少ないが、かさぶたになった発疹をかきむしってしまい、あとが残ることがある。
〈よくはやる時期〉冬から春



溶連菌感染症

〈病原体〉溶連菌(溶血性レンサ球菌)
〈潜伏期間〉2~4日。猩紅熱は1~7日
〈伝染の仕方〉飛沫感染
〈症状〉発熱、のどの発赤や腫れ、痛み、扁桃の腫脹、化膿など咽頭炎、扁桃炎の症状が主である。舌が莓状に赤く腫れ、全身に鮮紅色の発疹がでる。
〈登校について〉適切な抗生剤治療が行われていれば、ほとんどの場合24時間以内に他人への感染を防げる程度に病原菌を抑制できるため、医師による判断が必要ではある。

溶連菌感染症も何人か出ています。(溶連菌感染症は杉並区では出席停止ではありません)

寒暖の差も大きく、体調を崩しやすい時期です。ご家庭でも健康観察をお願いします。

アタマジラミにもご注意を!

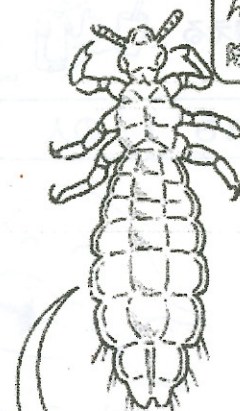
『頭がかゆい』と言ってポリポリとかいていたら頭をみてあげてください。フケのようなものが付いていて、それが簡単に落ちなければアタマジラミかもしれません。不潔にしているからというわけではなく、あらゆるところで感染する可能性があります。先日、本校の保護者の方からアタマジラミの卵を発見したとの報告も何件ありました。

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様子を注意してみてください。もし、見つかりましたら、薬局や皮膚科でご相談いただき、速やかに駆虫をお願いします。また、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。

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。

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