



杉並区立高井戸第二小学校
校長 前田 佐和子
養護教諭 嘉山 幸子
平成29年6月22日 No.2

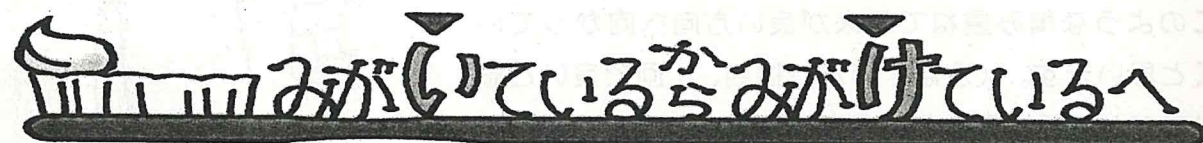
もうすぐ梅雨の季節がやってきます。肌寒い日や暑い日があるので、着る物を考えて体調を崩さないようにしましょう。

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？

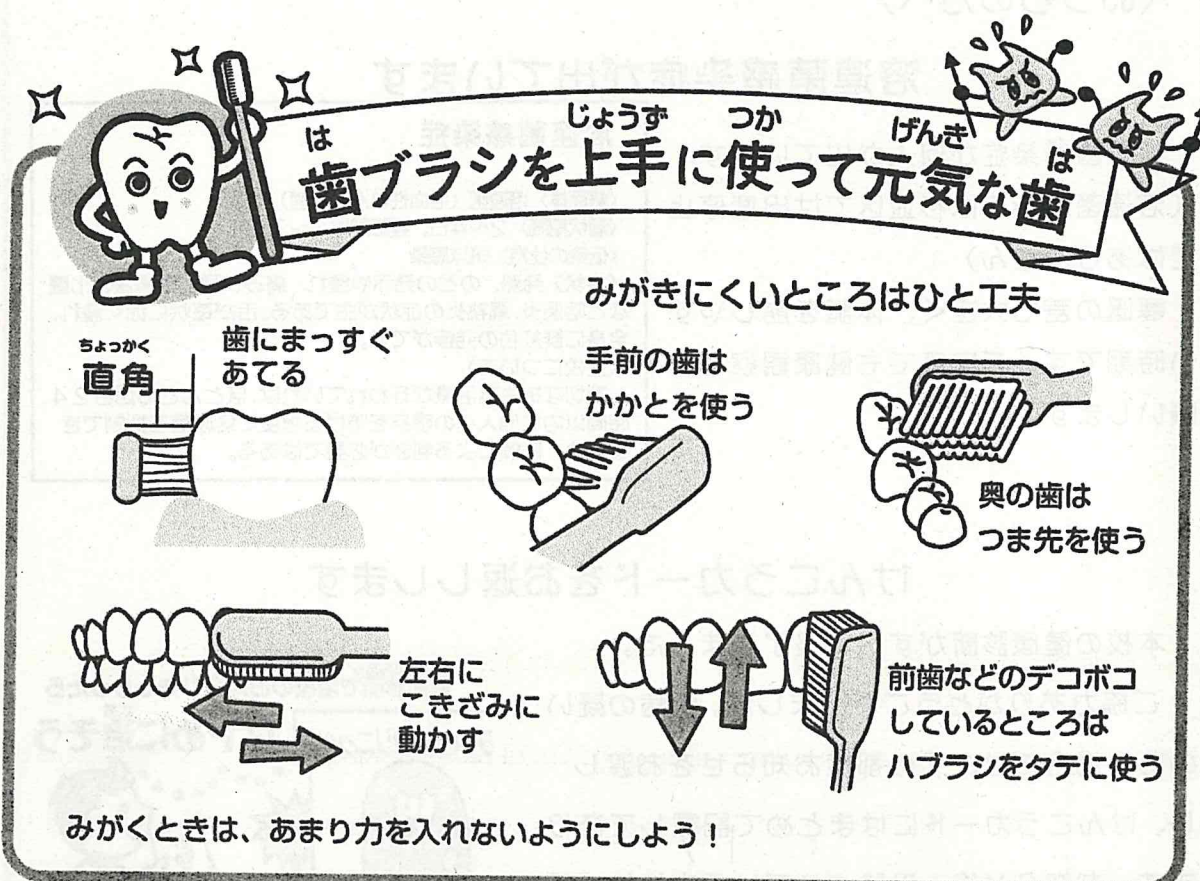
それが『歯垢』です。歯垢の中には細菌がたくさん（1mg中に約10億個）いると言われています。この細菌が虫歯や歯ぐきの病気の原因です。食べ物のかすとは違い、口をゆすいだくらいでは取れず、放っておくとどんどん増えていきます。“ていねいな歯磨き”こそが口の中の細菌と戦う一番良い方法なのです。

今年度の歯科検診では、残念ながらこの『歯垢』がついている人がたくさんいました。「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

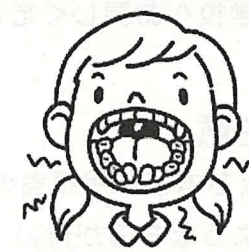
歯を大切にしよう



乳歯のむし歯も重大問題



かみにくいので、食事がおいしくなくなる



永久歯の形や歯並びが悪くなる



生えてくる永久歯もむし歯になりやすくなる



発音がうまくできない



口の中に菌がいるので病気にかかりやすくなる

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〉

溶連菌感染症が出ています

溶連菌感染症が何人か出ています。
(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。

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。

けんこうカードをお返しします

本校の健康診断がすべて終了しました。
ご協力ありがとうございました。疾病の疑いのある場合には、その都度お知らせをお渡しし、けんこうカードにはまとめて記載してあります。お知らせ後、受診されている方には「受診済」のゴム印を押してあります。まだ受診されていない方は早めの受診をお勧めします。

けんこうカードはご覧になりましたら押印の上、学校へお戻しく下さい。



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。

引き続き、ご家庭でもお子様の頭髪の様子を注意していただければと思います。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。

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。大人が隣で見てあげながら「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
きれいかな？

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タオルをつかうと、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。)