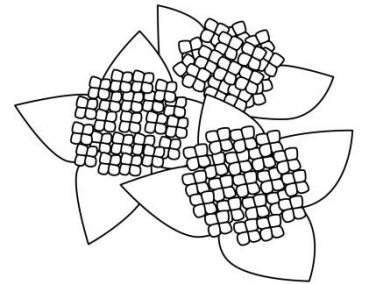


ほけんだより 6月

令和元年6月8日
練馬区立南が丘小学校
保健室

6月に入り、暑い日が多くなりました。体が暑さに慣れるまでは、体調をくずしやすく、熱中症になりやすいです。規則正しい生活やバランスのよい食事をするように心がけて、体調を整えてください。

また、熱中症にならないためには、こまめな水分補給も大切です。のどがかわいていなくても、意識して水分を取るようにしましょう。



- 耳や鼻、目、皮膚の病気がある人は治しておいてください。
- 爪を切っておきましょう。
- 当日の朝は体調を確認してください。



前の日はよく眠れましたか？

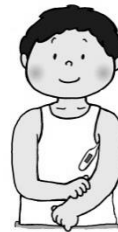


朝ごはんはしっかり食べましたか？



熱はありませんか？

頭やお腹の痛み、だるさはありませんか？



けがをしていませんか？



※ 眼科検診や耳鼻科検診で受診のすすめをもらった人や健康診断を欠席した人は病院に行きましょう。病院に行って受診結果の確認ができないと、水泳指導に参加することができません。（アレルギー性鼻炎Bとアレルギー性結膜炎Bを除く）

プールに入っている？ ～皮膚の病気～

でんせんせいのかしん 伝染性膿痂疹（とびひ）

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、触れると悪化したり、他の人にうつしたりすることがあるためです。

かいせん 疥癬

治療を始めていればプールに入れます。（角化型疥癬は感染力が強いので外出を控えます）



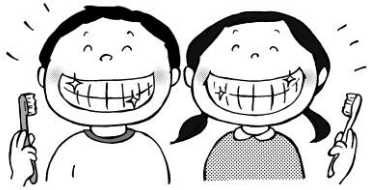
あたまじらみ 頭虱（アタマジラミ）

治療を始めていればプールに入れます。しかし、タオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

でんせんせいなんぞくしゅ 伝染性軟属腫（水いぼ）

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。しかし、タオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので、注意してください。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。





6月の保健目標 歯を大切にしよう



数字で見る歯と口の健康

20_本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30_回

理想的なかむ回数

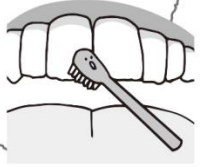
たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし菌予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6_割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。



☆歯に関する日程☆

☆歯みがき指導 6月13日(木) 4、6年生

※1～3、5年生(担任と養護教諭による指導)の日程や詳細は後日お知らせします。

今年度も全学年、歯垢染色テストを含めた歯みがき指導を実施します。

4年生は練馬区の歯科衛生士さんによる指導、6年生は歯科校医の鍋木先生とかぶらぎ歯科の歯科衛生士さんによる指導をしていただきます。1～3、5年生は担任と養護教諭が指導します。5年生はRDテスト(口腔内のむし菌の原因菌の量がわかる)も実施する予定です。



また、今年度も夏季休業中の課題として、歯垢染色のワークシートを出す予定です。家でもきちんと歯みがきができているか、学んだことを生かしているかを確認する機会にしてほしいと思います。

☆よい歯の表彰 6月17日(月) 全学年

4月25日の歯科検診の結果、むし歯がなかった児童と歯科検診後にむし歯の治療が終了して受診報告書を提出した児童により歯バッジを渡します。また、6年生の中で、6年間むし歯にならなかった児童(歯科検診時にむし歯や治療した歯がなかった児童)に賞状を渡します。

☆歯みがき運動 6月17日(月)～6月24日(月) 全学年

歯みがきカードで、食後の歯みがきや給食後のぶくぶくうがいをしたかどうかを確認します。1～4年生は家に持ち帰り、保護者の方から一言書いていただき、学校に提出します。