

平成28年6月6日

# ほけんだより 6月号



練馬区立豊玉南小学校

校長 風見 由起夫



## 梅雨時も健康に過ごしましょう

今年も雨の季節がやってきました。この時期は蒸し暑く汗をかく日もあれば、肌寒く感じる日もあるなど寒暖の差が見られます。体がまだ夏の暑さに慣れていないために「熱中症」になることも有り注意が必要です。水分が体に吸収されるまでには、摂取してから約20分くらいかかります。のどが渇いてから飲むのではなく、こまめに飲むよう心がけて下さい。

<6月の保健目標> ☆歯を大切にしよう。 ☆せいけつにすごそう。

### ☆歯と口は「体の入り口」

歯と口は、わたし達が食べ物をとるための、「入り口」です。いつも健康にしておかないと、しっかりかんで食べることができず、体を作ったり。動かしたりするもとになる「栄養」がとれなくなってしまいます。「歯みがきはめんどくさい」「もっと甘いものが食べたい」そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるようにがんばってほしいと思っています。



### ☆むし歯の治療は終わっていますか？

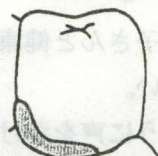
6月9日（木）で歯科検診が終了します。むし歯のあった人、むし歯になりそうな歯があった人、その他疾病の疑いのあった人には「健康診断結果のおしらせ」をお渡ししています。確定した健診結果ではありませんので、早めに受診するようにお勧めします。

### ☆よい歯バッジ

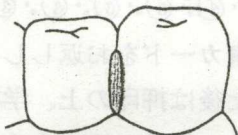
歯科検診で、むし歯がなかった人、むし歯を治療した人に「よい歯バッジ」をあげています。治療が済みましたら「歯科受診報告書」をお出しいただきますようお願いいたします。

### ☆歯みがきのポイント

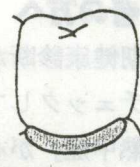
大切な歯を健康に保つためにも、まずは「歯みがき」です。力を入れすぎないようにして細かく歯ブラシを動かし、鏡を見ながら1本1本ていねいに磨くことが大切です。



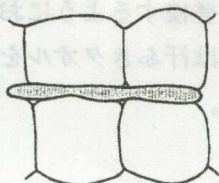
□歯の裏側



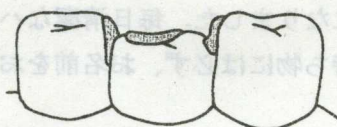
□歯と歯の間



□歯と歯肉の境目



□奥歯の噛み合わせ



□歯並びが不揃いなところ

## 水泳指導が始まります！

6月20日より水泳指導が始まります。朝の体温を測定し、健康観察を十分にお願いたします。(熱、頭痛、腹痛、だるさなどはないか?)健康診断などで、治療が必要な疾病があった場合は、水泳指導までに医療機関を受診なさってください。

○次のチェックをお願いいたします。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・手足のつめを切っていますか?</li> <li>・耳そうじをしていますか?</li> <li>・睡眠不足になっていませんか? (前の日は早めにねるようにする。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食はしっかり食べられましたか?</li> <li>・排便はすませましたか? (下痢はしていませんか?)</li> <li>・化膿傷などはないですか?</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## アタマジラミの発生について

近隣地域で「アタマジラミ」の発生が報告されております。「アタマジラミ」は早期発見・早期駆除が大切です。ご家庭でお子さんの様子をご確認頂きますようよろしくお願いいたします。

### ご家庭でチェックを!

- ・「頭がかゆいといってポリポリかいている」「頭に白いふけのような物が目立つ」こんな時は感染を疑って下さい。
- ・卵を見つけやすいのは耳の後ろから襟足にかけて髪の毛の間のあたたかいところ。頭皮に近い、毛の根元に卵が付きます。
- ・髪の毛の片側にしずくのようにしっかりつき指でつまんでもなかなかとれません。

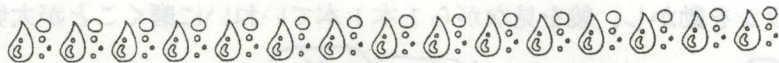
### 駆除

- ・駆除剤(スミスリンシャンプー)を薬局、皮膚科で処方してもらい家族全員が使います。
- ・卵の付いた髪の毛をすきぐしで根元からすく。くしについた成虫はお湯に入れた洗面器に落とす。
- ・アタマジラミが付着した可能性のある物(バスタオル、シーツ、帽子、衣服)は60度以上のお湯に10分ほど付けその後洗濯する。

### 予防

- ・髪は毎日シャンプーし、地肌までしっかり洗い、シャンプーやリンスが残らないようよくすすぐ。
- ・布団、枕、シーツはよく日に干す、洗濯するなどして下さい。
- ・帽子、ブラシ、タオルは自分の物を使う。
- ・学校で使う帽子もこまめに洗濯して下さい。

### 保護者の方へ



- ☆定期健康診断が終わりましたら、健康カードをお返しします。ご家庭でお子さんと健康状態をチェックしてください。見終わった後は押印の上、学校にお返してください。
- ☆「熱中症」が心配な季節になりました。学校ではこまめに水分補給するように声をかけています。ご家庭でも必ず朝ごはんを食べて、水分を摂って登校するようにお願いします。
- ☆汗をかく季節になりました。毎日清潔なハンカチ、または汗ふきタオルを持って来るようお願いいたします。持ち物には必ず、お名前をお書きください。