



平成29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

## 暑い季節も健康に

今年も暑い季節がやってきました。この時期は全校遠足の日のような真夏日もあれば、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と「熱中症」にかかりやすくなります。まずは暑さに負けない体づくりが大切です。早寝早起きで睡眠時間を十分とること、日頃から体を動かし汗をかくこと。湯船にしっかりつかって体を芯まで温め汗を出すことも効果的です。こまめな水分補給も忘れないで下さい。

<6月の保健目標> ☆歯を大切にしよう。 ☆せいけつにすごそう。

## 夏の水分補給☆衛生面もチェックを!



### ○水筒○

水筒を選ぶとき見逃してほしくないポイントが「洗いやすさ」。夏季は特に使い終わったら毎回なるべく早めに洗うことが必須。頻繁にお手入れすることになるため、出来ればパーツが少なく手間がかからないもの、口が広めで柄の長いブラシで中まで洗えるものの方がいいと思います。

### ○ペットボトル○

気をつけたいのは「飲み残し」。いったん開封したものは常温ではもちろん、冷蔵庫に入れてもあまり長持ちはしません。うっかり入れっぱなし…がないように十分ご注意ください。

## 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します。

### ご家庭でチェックを!

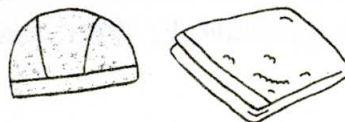
「頭がかゆいとポリポリかく」「頭に白いふけのような物が目立つ」こんな時は感染を疑って下さい。卵を見つけやすいのは耳の後ろから襟足にかけ髪の毛の間のあたたかいところ。頭皮に近い毛の根元に付きます。毛の片側にしずくのようにしっかりつき指でつまんでもとれません。

### 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。



## ☆むし歯の治療は終わっていますか？



6月1日（木）で歯科検診が終了しました。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「健康診断結果のお知らせ」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。

## ☆歯と口の健康のために「セルフケア」と「プロケア」

○セルフケアとは？	○プロケアとは？
<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい方法での歯みがき</li> <li>・洗口剤での口腔洗浄</li> <li>・デンタルフロスの利用</li> <li>・食生活、食習慣の見直しなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがき方法の指導</li> <li>・歯石の除去</li> <li>・歯のクリーニング</li> <li>・その他、専門的な処置やアドバイス</li> </ul>



基本はあくまでも自分自身による毎日のケアです。しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面に作る膜）は除去が難しいため、プロである歯医者さんによるケアが必要となります。定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いです。

## 水泳指導が始まります！

6月19日より水泳指導が始まります。朝の体温を測定し、健康観察を十分をお願いいたします。（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>
---	--

## 保護者の方へ

☆4月から実施してきた定期健康診断もおかげさまで終了しました。保護者の皆様には保健調査票など書類の作成や提出などご協力頂きありがとうございました。健康診断の結果から受診が必要とされたお子さんには「お知らせ」をそれぞれの項目ごとにお渡ししております。受け取られた場合は早めに医療機関での受診および治療をすすめ、その結果・経過について学校までお知らせ頂ければ幸いです。（※ただし学校での健康診断は「スクリーニング」のため、受診の結果『異常なし』となることもあります。）

☆健康診断の結果については、「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するとともに、体のこと、健康のこと話題にする良い機会になればと思います。

見終わった後は押印の上、学校にお返しく下さい。