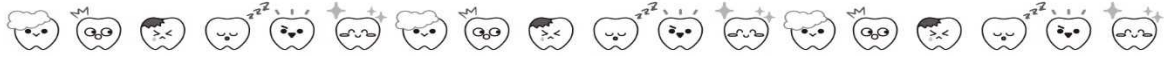




令和6年5月31日
練馬区立中村西小学校
保健室

6月になり、梅雨の季節がやってきます。雨の日が多く、外で遊ぶことができない日が増えるでしょう。外で遊ぶことができなくても、決まりを守って、楽しく安全に毎日をご過ごしましょう。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。歯のことをよく知って、これからも大切にしていけるためにはどうしたらいいか、ぜひ考えてみてください。



歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。

でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。

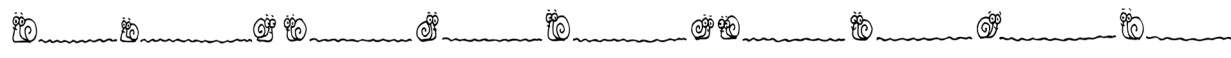
Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

- | | | |
|--|--|---|
| <p>1</p> <p>国語の授業
の音読</p>  | <p>2</p> <p>休みの時間の
ボールあそび</p>  | <p>3</p> <p>ごはんを味わって
たべること</p>  |
|--|--|---|

A 答えは… ゼーんぶ！

- | | | |
|--|---|---|
| <p>発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです</p> | <p>走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です</p> | <p>よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります</p> |
|--|---|---|

4年生歯みがき指導について
6月18日（火）に、各教室で歯科衛生士さんによる歯みがき指導があります。持ち物は、筆記用具のみです。



保健室のものは返却してください！
保健室では、けがや体調不良の状況に合わせて保冷剤や湯たんぽなどを貸し出しています。使った後は返すことになっていますが、最近は返すのを忘れてしまう人が多く、保健室のものが少なくなっています。手元に保健室で借りたものがある人は、時間がたってもかまいませんので返却してください。

アタマジラミのチェックをお願いします

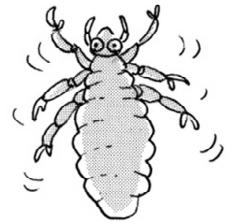
6月10日から水泳指導が始まります。水泳指導が始まる前に、ご家庭でアタマジラミのチェックを行ってください。

コロナ禍では、子どもたち同士の接触がなかったため、アタマジラミの発生はほとんどありませんでした。しかしコロナ禍がほぼ収束した現在、徐々に増加していると言われています。

アタマジラミは、季節を問わず幼稚園や保育園、学校など子供達が集団生活を送る場所で集団発生することがあります。主に頭や髪の毛の接触で感染しますので、ふとん、枕、帽子などを一緒に使ったりしないようにしてください。毎日髪の毛を洗っていても、接触があれば感染してしまいます。万が一感染しても、きちんと対処すれば10日ほどで駆除することができます。

◇アタマジラミとは

アタマジラミの成虫は、1～3mmほどの大きさで、灰色か灰黒色で右の絵のような形をしています。人の頭に寄生し、一生に300個程度の卵を産みます。アタマジラミの卵は、0.5mm程度の大きさの白い卵で、一週間ほどでかえり、半月程度で成虫になり1か月くらい生きています。

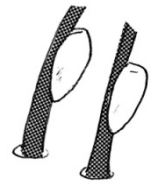


◇アタマジラミの症状は

頭のかゆみ、不快感などがありますが、症状がないことも多いようです。

◇アタマジラミの見つけかた

アタマジラミの成虫は見つけにくいので、アタマジラミの卵を探して調べます。アタマジラミの卵は、0.5mm程度の大きさで、乳白色の楕円形をしています。一見フケのように見えますが、フケのように簡単には取れず、しっかりと髪の毛に固定していて、つまでしごくようにしないと取れません。耳の後ろや首の付け根あたりなど目につきにくいところを好んで産みつけます。よく髪の毛をかきあげてみてください。



◇アタマジラミを見つけたら

皮膚科を受診して、診断がつけば学校に連絡してください。出席停止の必要はありませんが、できるだけ早く治療を開始しましょう。

駆除方法

- 卵のついている髪の毛を切り取ったり、すきくしなどで成虫や卵を取り除く。
- アタマジラミ用のシャンプーで髪の毛をよく洗う。
- ふとんなどの寝具、衣服などをよく日干しし、よくたたく。できれば、衣類、シーツ、枕カバー、帽子などは、50度以上のお湯につけてから洗う。
- タオルやくし、ブラシの共用を避ける。
- 家族の人にもいないか、よく調べる。

保護者の方へ

校医健診（内科・眼科・耳鼻科）で「受診のおすすめ」を持ち帰った人は、受診をしないとプールに入れません。お早めの受診をお願いします。（アレルギー性結膜炎B、アレルギー性鼻炎Bの人は、悪化していなければ受診の必要はありません。）