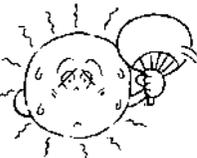


ほけんざり



練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 24 年 6 月 5 日発行
(家庭数配布)

6月に入り、暑い日が続くと、子供たちもたくさん汗をかき、1日に何回も手を洗います。そのため、汗拭き用と手拭き用それぞれ1枚ずつの2枚のハンカチやタオル、を持ったり、きちんと汗を吸い取るような下着を着用すると良いです。



6月の保健目標

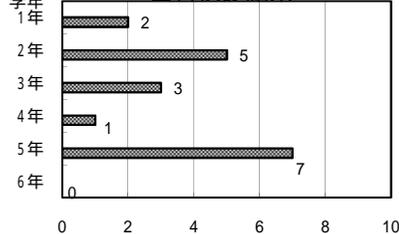
歯を大切にしよう

6月の保健行事

歯垢染色検査(4年生)
7日(木)午前9:00~

定期健康診断で、むし歯のある人の割合は、全校で3% (18人)、むし歯のあった数を学年別に右にまとめました。6月4日~10日の歯の衛生週間に、むし歯のない人と、治療が済んだ人を対象に「よい歯のバッチ(今年は新デザイン)」を配ります。ぜひ、まだ治療を受けていない人は、早めに受けて、治療が終わったら、学校に用紙を提出してください。

歯科検診結果



むし歯

を予防するポイントを知ろう!

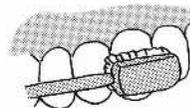


■むし歯菌を減らす

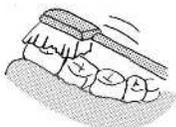
むし歯菌を少なくするためには、歯みがきをしっかり行ない、歯垢(歯のかたまり)をとりのぞくことが大切です。歯垢がたまりやすいのは、かみ合わせの部分のみぞ、歯と歯ぐきのあいだ、歯と歯のあいだなどです。

◎すみずみまで、ていねいに歯みがきをしましょう。

じょうずな歯みがきの“コツ”!!



◀前歯は歯ブラシを90度にあててみがく



▲かみ合わせ部分は奥歯までしっかりと



▲歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度に

■砂糖が入っている食べものをとりすぎない

砂糖はむし歯菌のエサになり、歯をかす酸をつくり出します。ですから、砂糖が入ったあまいおやつをひかえるほか、キシリトールなどの砂糖以外のあまみ成分が入ったものを食べるようにしましょう。

◎あまいおやつはひかえめに。

むし歯になりやすい食べもの

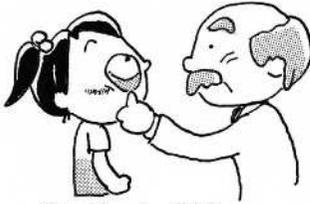


キャラメルやビスケット、チョコレートなどは、砂糖がたくさん入っているうえ、歯にくっつきやすいので、むし歯になりやすい食べものです。

プールがはじまります！

プールに入る前に注意すること

プールでうつりやすい病気



耳・鼻・目の病気が
ある人は治療しておく



つめを切っておく、
耳そうじをする、
前の日はよくねる



からだの調子が悪かったら、先生に伝える



■プール熱

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

■はやり目（流行性角結膜炎）

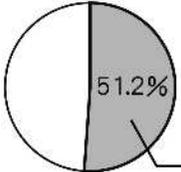
目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。

■水いぼ

1～3mmくらいの白いイボができます。
▷予防のためには、①プール前後のシャワー、
②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。



DATA



10～14歳の
2人に1人は
歯周病予備軍



●出血や歯石、
歯周ポケットが
見られる人の割合

こんな症状が続いたら、歯科へ

- 朝起きたとき、
口の中がネバネバする。
- 歯みがきのとき、出血する。
- 硬いものをかむと、痛い。
- 歯ぐきがブヨブヨしている。
- 食べものが歯に
はさまりやすくなった。

データ：厚生労働省「平成17年歯科疾患実態調査」

学校保健安全法施行規則の一部改正により
出席停止基準が改正されました。
変更点

【インフルエンザ】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後
2日を経過するまで

【百日咳】

特有の咳が消失するまで又は5日間の適正
な抗菌性物質製剤による治療が終了するま
で

【流行性耳下腺炎】

耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した
後5日を経過し、かつ、全身状態が良好にな
るまで

また、出席停止後に提出の必要な登校届は本校
ホームページよりダウンロードできますので、
ご活用ください。

先月の保健室より

水痘(水ぼうそう)1名、溶連菌感染症7名、マイコプラズマ肺炎2名、ノロウイルス1名いました。
また、運動会後の疲れが、急に暑くなってきたためか、発熱を伴わない
頭痛、腹痛や嘔気、下痢などの症状を訴えて保健室に来る児童もいます。食中毒
の発生数の多くなるこれからの季節、体調管理に気をつけてください。

