

ほけんだより 6がつ

平30年 6月 5日 No. 3
練馬区立下石神井小学校
校長 境野 宏樹
養護教諭 榎本 弘子

6月18日(月)プール開き！

気温の高い日が続いています。そこで気を付けた
いのが体調管理です。特に蒸し暑くなってくる
と増えるのが「熱中症」です。6月に寝不足の
まま運動をしたり、食事や水分をとらずに
長時間すごすのは危険です。
暑さに体が慣れていない
この時期だからこそ、注意
が必要です。



保護者の皆様へ

- 水泳学習までに、健康診断で目や耳などの
病気が見つかった人は、きちんと治療をす
ませてください。受診結果報告書の提出も
お願いいたします。
- 熱中症を予防するためにも、朝ごはんを
しっかり食べ、エネルギーを補給してから
登校させてください。
- 暑い日が続き水分補給が欠かせない時期で
す。水筒は毎日きれいに洗い、衛生面に注
意して持たせてください。

◎5月の出席停止情報

- ・溶連菌感染症・・・18名
- ・感染性胃腸炎・・・5名
- ・流行性角結膜炎・・・1名

6月の保健行事

日	曜	行 事
7	木	歯科検診(4～6年) 9:00～
14	木	歯科検診(1～3年) 9:00～

※歯科検診当日の朝はきちんと歯みがきをしてきてください。

6月の保健目標

歯を大切にしよう！

- ・健康診断で自分の歯の状態を確認しよう！
- ・ていねいにみがこう！
- ・給食の後は、ぶくぶくうがいをしよう！

溶連菌感染症にご注意を！

「溶連菌感染症」が増えています。

【溶連菌感染症の症状は？】

発熱(38～39℃)とどの痛みです。くしゃみや咳などの飛沫感染によって人にうつることが多く、子供は身近に起こりやすい感染症です。再発も多く、合併症を引き起こすと、重症化することもあります。

【診断を受けたら？】

- ・出席停止になります。早めに学校にご連絡ください。
- ・医師の指示に従って、登校の許可が出るまで十分休養させてください。医療機関の受診日とその翌日は登校できません。有効な抗生物質を内服後24時間経つと、感染力はほとんどなくなります。このころになると解熱することも多く、全身状態が良好となれば登校が可能となります。

★ただし、発しんが出ている場合は、消えるまでは登校を控えてください。

- ・登校する日には、登校届を学校に提出してください。

※溶連菌の潜伏期間は2～5日です。少しでもおかしいなと思ったら、早めに病院を受診してください。

6月の保健目標

「 歯を大切にしよう 」

1. むし歯・歯周病とは

むし歯・歯周病は歯を失う原因の第1・2位となっています。（第3位は外傷）

むし歯も歯周病も両方とも細菌が原因です。

① むし歯のでき方

食べ物に含まれる糖を材料に、

口の中のむし歯菌が歯こうを作る。



歯こうをそのままにしておくと

さらに酸が作られる。



酸が歯を溶かして

むし歯になる。

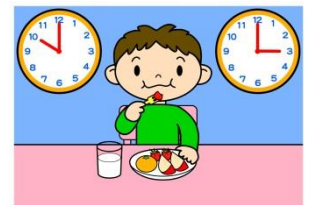


② 食べ方・おやつの選び方

口の中が常に汚れている状態にしないようにしましょう。

おやつや食事は時間を決めて食べましょう。

おやつや飲み物は、種類や組み合わせを考えて選びましょう。



2. 歯を大切にしよう

○歯（永久歯）は一生使うものなので大切にしましょう。

○歯を失う原因であるむし歯・歯肉炎にならないよう、おやつの食べ方・選び方（時間や量）を日頃から工夫しましょう。

○食べた歯をみがきましょう。

○むし歯になったら、早めに歯科を受診して治療をしましょう。

○時々、口の中を観察して、歯肉の状態をチェックしてみましょう。

