

令和3年6月2日

佐世保市立広田小学校

保 健 室

ほけんだより6月

今年は例年に比べ、梅雨入りが早く、じめじめと蒸し暑い日が続いていますね。くもりの日や雨が降る前には、頭痛やだるさで保健室に来る人が多いです。また、日中は気温が高くなる日も増えてきました。水分補給を忘れず、熱中症にも気をつけましょう。早ね早起き朝ごはんの規則正しい生活を心がけて、しっかり体調を整えましょう。



6月の健康診断日程について

6月 3日(木) 耳鼻科検診(3・5年)	6月 8日(火) 歯科検診(1・3・5年)
6月15日(火) 体重測定(6年)	6月28日(月) 体重測定(5年)
6月29日(火) 体重測定(4年)	6月30日(水) 体重測定(3年)

こんな口の中の人

むし歯菌は大好き!?



歯のギモン?
むし歯になりやすいのは…?

甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない?

✕ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない?

✕ 乳歯はやわらかくて酸に弱いのので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、元の歯には戻れない?

✕ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。

歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて…簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べ物に含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりがまずい食べている



だ液がたくさん出たら流れちゃう! よくかまなくてもいいよ—

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

持ってる?

梅雨を快適に過ごすアイテム 3選

タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに活躍。

替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。

ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。



毎朝の健康観察をお願いします

- 登校前には、検温および体調を確認し「健康観察記録表」に保護者が責任をもって記入し、担任へ提出してください。6月から水泳カードも兼ねていますので、ご確認ください。
 - 体調が悪い時は無理をさせず、自宅でゆっくり休ませてください。
 - 発熱や倦怠感など症状のあるときは、かかりつけ医か身近医療機関へ、かかりつけの医療機関がない場合は、「長崎県受診・相談センター」☎0120-07-1126へご相談ください。
- ※5/17から電話番号が変更されていますのでご注意ください。

プール開きは
6月8日です

プールがはじまります！



プールに入る前に注意すること



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、
まぶたの日はよくねる



からだの調子が悪かったら、先生に伝える

プールでうつりやすい病気

■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ていない、などが大切です。

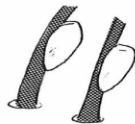
アタマジラミって、何！？

アタマジラミとは…

かみの毛について、頭の皮ふから血を吸う虫です。



見つけ方は…
かみの毛に産みつけられている卵を探します。
長い爪のような形をしています。



気をつけよう！

体を寄せ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人とつしよに使うとうつることがあります。



アタマジラミが例年見つかっています。「今どき…」と思わずに、ご家庭での点検をお願いします。頭をいっつもかゆがったり、白いふけのようなものが髪の毛について取れない時は要注意です。もし見つかったら、薬を使って駆除するようにお願いします。水泳学習前に必ず点検をお願いします。

★★★★健康診断の結果(視力検査の結果より)★★★★

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計(人)	合計(%)
「A」 1.0以上	121	106	113	121	112	108	681	71.8
「B」 0.7～0.9	28	22	13	23	23	29	138	14.5
「C」 0.3～0.6	1	12	18	27	29	29	116	12.2
「D」 0.3未満	2	1	1	1	1	7	13	1.3



※裸眼視力が左右異なる場合は、悪い方で集計しています。※眼鏡使用者は、矯正視力のみで集計しています。

4月から5月にかけて視力検査を行いました。高学年の児童で視力が低下している人が多くなっていました。視力「B」以下のお子さんには視力カードを配布していますので、専門医の受診をお勧めします。また、このカードは6年間使用しますので、折り返し学校お返しください。