

ほけんだより 6月

令和5年度 NO.3 笠縫東小学校 保健室

6月に入ると、梅雨入りになります。暑さもいったん落ち着きますが、じめじめして体調不良になる人も出てきます。学校では、水分をしっかりとれるように、お茶を持ってきてください。

雨にぬれると、寒くて体が冷えることもあります。靴下などの着替えを持ってきておいてください。



すいとう・あせふきタオルは、^{かなら}必ずもってきましょう。

飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

ペットボトルの水を飲むときは!

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

「歯科検診」は、6月8日(木)4年、15日(木)3年、29日(木)5年です

歯科検診では、むし歯があるかどうかだけでなく、歯ぐきや歯ならびもみていただきます。歯ならびで受診のお知らせをもらったら、まずはかかりつけ医へご相談ください。検診の前には、ていねいに歯みがきをして、きれいなお口でみてもらいましょう。3・4年生は、午後からの検診になりますので、給食後に歯みがきをしてからうけてください。

大切なワケ

寝る前の歯みがきが

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

すいゑい がくしゅう
水泳の学習が

はじ
始まります！！



ラップタオル(ボタン付きバスタオル)の使用について

着がえるときに使用するラップタオルは、大ケガをまねくことがあります。プールの移動時に手を出さず、てるてる坊主状態で歩いている人がたくさんいます。

そのままこけてしまうと手が出せずに顔からこけて大ケガをすることがあります。タオルを巻いて移動するときは、かならず、手を出すようにしましょう。

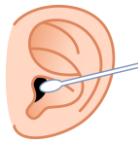
プールでは、ふざけずに、先生の話をしっかり聞いて、たのしい水泳学習にしましょう！

水泳カードをわすれずせめて持ってきましょう。

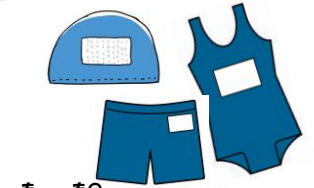
すいゑいまえ 水泳前にチェックしよう



- つめは短くしていますか？
- 耳そうじはしましたか？
- 目や耳、鼻、ひふの病気はなりましたか？
- ケガやばんそうこうはしていませんか？
- 体調はいいですか？
- 規則正しい生活をおくっていますか？
(とくに早ね・早おき・朝ごはん)



心配なことがあれば、おうちの人や先生に相談してね。



もの
持ち物に
なまえ
名前をかこう！！
みずぎ
水着やタオル、水泳帽だ
けでなく、したぎ
下着もわすれ
ずに！



なつ
夏にはやる

感染症に注意しよう

咽頭結膜熱(プール熱)や風しん、手足口病などは、6月ごろからはやり始めます。外から帰ったら、手洗い・うがいをし、体調がよくないときは、すぐに先生やおうちの人に伝えましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

プールに入る季節にはやることから「プール熱」とも呼ばれますが、プールだけでなく、せきなどからもうつることがあります。

主な症状 高熱が出て、目が赤くなり、のどが腫れます。食欲がなくなったり、下痢をしたりすることもあります。

風しん

風しんは、麻疹(はしか)に似た症状が出ることから、「三日ばしか」とも呼ばれます。予防には、ワクチンが効果的です。

主な症状 高熱が出て、赤いポツポツができ、耳の後ろや首が腫れたり、のどが痛くなったりします。

手足口病

うつっても軽い症状で治る場合がほとんどですが、何度もかかったり、重い病気につながったりすることがあるので、注意が必要です。

主な症状 口の中や手のひら、足の裏などに、小さな水ぶくれができ、熱が出ることもあります。

※アタマジラミや水イボは、プールの水ではうつらないため、治療を始めていれば、プールに入れます。人の物をかりたりすると感染することがあります。タオル・水泳帽・(ヘアブラシ)は、自分の物をつかきましょう。