

もうすぐ雨の多い季節になります。梅雨時は、じめじめとむし暑い日があるかと思うとひんやりとはだ寒い日もあります。晴れの日には、真夏のような日が照って、気温がグンと上がることもありますね。気温の変化にあわせて洋服を選んだり、ぬぎ着しやすい服を選んだりしましょう。

～6月4日から6月10日は『歯と口の健康習慣』！～

みなさん『歯と口の健康習慣』とはなにか知っていますか？この週間は、歯と口の健康について学び、むし歯などの病気を予防しようという週間です。

また、「むし歯や歯ぐきの病気をはやくみつめて治療しましょう」という目的もあります。保健室前には、歯科検診の結果をはっています。虫歯のちりょうをして、ピカピカの歯を目指しましょう☆歯は大人の歯にはえかわると、一生別の歯は生えてきません。口の中についてたくさん学ぶ6月にしてほしいと先生は思っています。

ぜひ歯みがきの仕方などの質問や掲示物を見に、保健室へ来てくださいね😊



おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

☑奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



☑歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



☑歯と歯の間



☑歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



食中毒予防「つけない」ためには？

梅雨どき、とくに注意したい食中毒。予防するためには、原因になる菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つを実行することが大切です。なかでも、予防の第一歩としてしっかりやっておきたいのが「つけない」。これには『つけたままにしない』、つまり洗っておとすことも含まれています。では、何を洗えばよいのでしょうか？確認しておきましょう。



手を洗う

石けんをつけ、手首や指とつめの間、指と指の間なども忘れずに。



食材を洗う

「後で焼いたりゆでたりするから大丈夫」はNGです！



器具・食器を洗う

なべ、フライパン、お皿、おはし…すべて念入りに。



～保護者の方へ～

プールが始まる前に、お子様の健康状態の確認をお願いします。

- ☐目や耳、鼻の病気はありませんか？(結膜炎・中耳炎など)
→早めに医師に相談し、プールの可否の診断をうけてください。
- ☐うつる病気はありませんか？(水いぼ・とびひなど)
→治療を行っていないとプールには入れません。
- ☐化膿しているケガはありませんか？
→ジュクジュクとしたケガ、絆創膏やガーゼなどで浸出液や出血を抑えなければならないケガをしている際はプールには入れません。

プール学習で気を付けたい感染症について

- ☐咽頭結膜熱(プール熱)
プールなどの水を介して感染することが多いのでプール熱とも呼ばれています。感染力が強く、飛沫・接触による感染症にも注意が必要です。主な症状：39-40℃の高熱、喉の腫れと強い痛み、目の充血や痛み
予防方法：手洗いうがい、タオルの共有をしない
- ☐アタマジラミ
プールの水を介してうつることはありませんが、頭髮同士の接触や、タオル・くし・水泳帽など頭に触れるものの共有物で感染します。必ず自分のものを使うようにご家庭でもご指導ください。
※フケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪から離れません。卵は灰白色で、髪の毛の根元近くに産み付けます。

そのほかの主な感染症



手足口病



水いぼ
(伝染性軟属腫)



はやり目
(流行性角結膜炎)



腸管出血性大腸菌
感染症