

ほけんだより

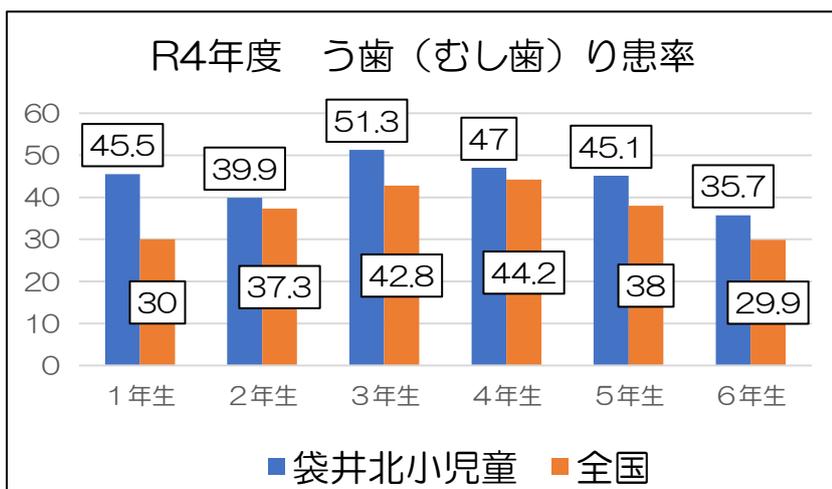
令和6年 6月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校 保健室

6月に入り、汗ばむ季節になりました。これからますます暑くなります。こまめに水分補給をすることや体調が良くないときは無理をしないことなど、自己管理ができるよう御家庭での声掛けをお願いします。

歯と口の健康週間



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯や口の状態を見直してみてください。



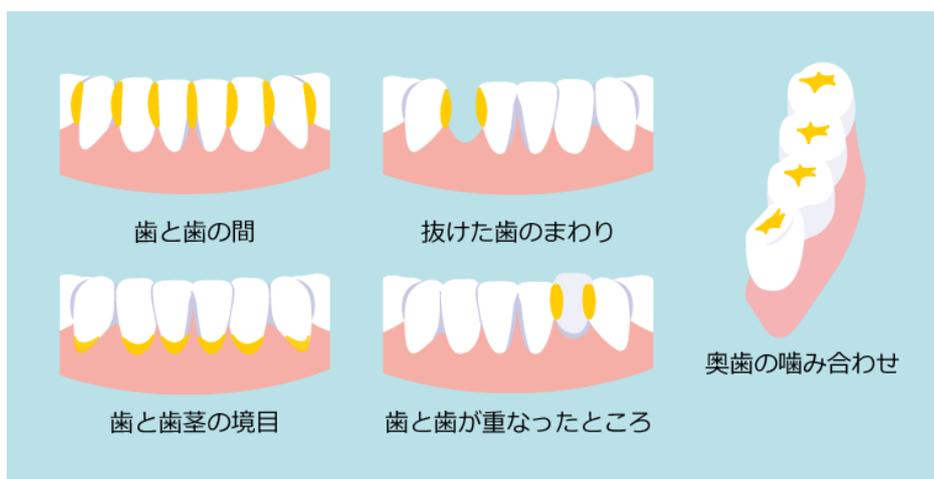
左の図は、令和4年度の本校在籍児童と全国とう歯（むし歯）り患率を比べたものです。全ての学年で全国平均より上回っていることがわかります。

むし歯とは、口の中の細菌が、食べ物や飲み物の糖分を摂取してつくられた酸によって、歯が溶けた状態のことを言います。



歯は、食べ物を食べるはたらきや話すはたらきなど、生涯において重要なはたらきをしています。むし歯は痛みを伴い、ゆっくり進行します。自然に治ることはありません。

むし歯が発生しやすい箇所があります。それは「磨き残し」があるところです。



左のイラストは、磨き残しが多い部分です。成長期にある小学生は、乳歯と永久歯が生え変わり時期であり、口腔内がとても敏感になっています。

磨き方が不十分になりやすいため、御家庭でもお子さんの歯の磨き方の御指導をお願いします。また、**歯科検診の結果のお知らせが届きましたら、「異常あり」ということですので、早めの受診をお願いします。**

結果のお知らせが届きましたら、「異常あり」ということですので、早めの受診をお願いします。受診後は結果用紙を学校まで御提出ください。

（イラスト出典：haisha-yoyaku-blog.jp）

すいえいじゅぎょう はじ
水泳授業が始まります～お子さんと一緒に御確認ください～

6月中 旬から水泳授業が始まります。水泳授業を楽しく、安全に始められるように準備をお願いします。



すいえいまえ
《水泳前チェック》



① 耳のそうじはしてありますか？

耳垢があると耳の中で膨らんで、周りの声や音が聞き取りにくくなる場合があります。耳の中を痛めてしまうこともあるので、そうじをしましょう。

② 手や足の爪は短く切ってありますか？

爪が長くなっていると、どこかにひっかかり爪がはがれてしまったり周りの人を傷つけてしまったりすることがあります。



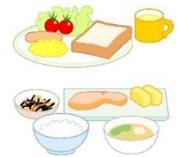
③ 絆創膏を貼っていませんか？



絆創膏を貼ったままプールに入るとはできません。けがをしている場合は、治ってからプールに入るようにしましょう。

④ 朝ごはんをしっかり食べましたか？

おなかが空いた状態で水泳を行うと体調が悪くなる場合があります。しっかりと朝ごはんを食べてきましょう。



⑤ 体調は悪くありませんか？

体調が悪いままプールに入るのは危険です。少しでも体調が変だなと感じたら無理をせず、休みましょう。



き つ かんせんしょう
《気を付けたい感染症》

いんとうけつまくねつ ねつ
咽頭結膜熱（プール熱）

おも しょうじょう
●主な症状

- 39～40℃の発熱
- 目のかゆみ、充血、目やに
- のどの痛み、腫れ

よぼうほうほう
●予防方法：うがい、手洗い
水泳後の目洗い

※咽頭結膜熱は出席停止感染症です。
感染した場合は学校へ御連絡ください。

でんせんせいのかんじん
伝染性膿痂疹（とびひ）

傷口から菌が入り、水ぶくれができます。掻くことでひどくなり、人と接触することで他の人にうつることがあります。

おも しょうじょう
●主な症状

- 痛み、かゆみがある発疹
- 水泡の中に膿が見られる

※完全に治るまで、プールに入ることはできません。水泳の参加時期は主治医に確認してください。