

ほろひつゆ 6月

平成 29 年 6 月 14 日
調布市立緑ヶ丘小学校
保健室

梅雨入りし、天気不安定になってきました。6月は、夏のように暑い日があったかと思うと、雨で肌寒い日もあります。湿度も高くなり、熱中症になりやすい時です。体調管理に気をつけて、衣類の調整や水分の補給をしっかりとできるようにしましょう。

今年は、全国的にプール熱が流行しているようです。入学前の児童がかかりやすい疾患ですが、小学生や大人もかかることがあります。プール熱の原因であるアデノウイルスは感染力が強く、飛沫感染以外にも、結膜炎などの目にも症状がでてそこから接触感染することもあります。手洗いうがいとともにプール後はしっかりとシャワーを浴びて、タオルなどの共有はしないようにしましょう。

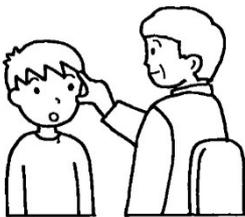


プールが始まります



つめ切り・耳そうじをしておこ

はやね はや おき あさ
早寝・早起き+朝ごはんをたべてこよう



め みみ はな びょうき
目・耳・鼻の病気をなおそう

わす もの じゅんび なまえ きにゅう
忘れ物がないように準備しよう、名前の記入も



保護者のみなさまへ

プール学習開始にあたり、「アタマジラミ対策」と「健康診断結果の再確認」をお願いしています。アタマジラミは、通年で見られますが、感染の可能性がたかまると考えられます。(プールで泳ぐ時にうつるものではありません。) お子さんの頭髮のチェックやタオル・ブラシの貸し借りの禁止などあらためてお願いいたします。

また、新年度の健康診断で眼科や耳鼻科に関わる疾患疑いや異常などが見られた場合は、お知らせの内容を再確認の上受診・治療を進めてください。なお、プールにあたり個別に注意事項などがありましたら学校までお知らせください

6月の保健目標

「むし歯を治療しよう」

6月には歯と口の健康週間があります。むし歯などが痛くなった時にしか歯のことを気にしない人も多いのではないのでしょうか。ぜひ、6月は歯と口のことを気にかけ、歯医者さんでの検診や治療を受けるようにしましょう。

歯科検診の結果を見て、日頃の歯みがきや食生活をおうちの人と振り返ってみましょう。今回の健康診断で虫歯や歯肉炎で「受診をおすすめします。」にマルがついていた人は、早めに受診してください。

歯の病気だけでなく、歯肉も病気になることがあります。「歯肉の病気になりそうなどころがある。」というところに印があった人は、特に気をつけましょう。歯肉の病気もしっかり歯みがきをするとよくなります。

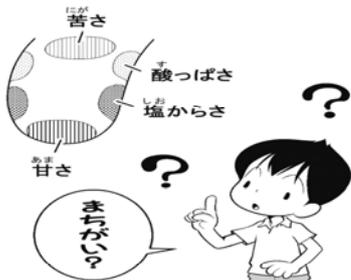
- Q 1 乳歯はぬけてしまうので、むし歯になってもほうっておいてかまわない
- ①はい
②いいえ



- Q 2 なりたてのむし歯は、毎日、きちんとしたハミガキなどのケアをすれば、もとの健康な歯にもどることがある
- ①はい ②いいえ



- Q 3 舌の先っぱは甘さ、奥のほうは苦さなど、今まで考えられていた舌の味を感じる部分の説明はまちがいである
- ①はい ②いいえ



- Q 4 食中毒をふせぐためには、食べものの中心温度が50℃以上で1分以上の熱を加えるとよい
- ①はい
②いいえ



〈答えと解説〉

- Q 1……②：乳歯のむし歯は進むのが早く、すぐに根本まで歯がとがされます。そのため、下から生えてくる永久歯もむし歯になりやすくなります。また、自然にぬける前にむし歯になった乳歯がぬけてしまうと、まわりの歯がたむき、次に生えてくる永久歯がきゅうくつになってしまいます。その結果、歯ならびが悪くなることもあります。
- Q 2……①：歯に穴があいておらず、つやがなくなって白くなっているくらいになりたてのむし歯は、きちんとしたケアをすることで、もとの健康な歯にもどることがあります。このことを「再石灰化」といいます。
- Q 3……①：昔から考えられてきた、舌の味（甘さ、塩からさ、酸っぱさ、苦さ）を感じる部分のわかれ方は、今ではまちがいとされています。舌には味を感じる「味蕾」というものがありますが、どの部分の味蕾でも、すべての味を感じることができるそうです。
- Q 4……②：食中毒を起こす細菌やウイルスをやっつけるには、食べものの中心温度が「75℃」以上で1分以上の熱を加えることがめやすとされています。電子レンジなどで軽く温めたくらいでは、やっつけることができないので、注意が必要です。

チャレンジ！
どっちが正しいか？
けんこうクイズ

定期健康診断がほぼ終わりました。結果がそろいましたら、健康手帳を順次お返しいたします。

健康診断の結果のページに押印の上、学校までお戻しください。4月にお返ししたときに、身長・体重のグラフに肥満度が記入してありませんでしたが、今回記入いたしましたのでご確認ください。

健康診断の結果について、疑問等がありましたら保健室までお知らせください。