



# 6月のほけんだより



笠祇小

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気を付けましょう。



## はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6月4日～6月10日まで「歯と口の健康週間」です。この機会に歯について考えてみましょう。

### もしかして…むし歯？

むし歯があると、食事中、こんなようすが見られることがあります。

おなじほうばかりでかむ



いつまでも飲み込まない



かまないで丸飲みする



### はくち ぼ こどもの歯のむし歯

「こどもの歯（乳歯）がむし歯でも生え替わるから大丈夫」と思っていないませんか？

実はこどもの歯がむし歯になってしまうと、その下にある大人の歯（永久歯）にむし歯菌（ミュータンス菌）がうつってしまったたり、歯並びに影響が出たりして、歯が磨きにくくなり、大人の歯がむし歯になってまうことがあります。

こどもの歯もしっかりと歯みがきをしましょう。



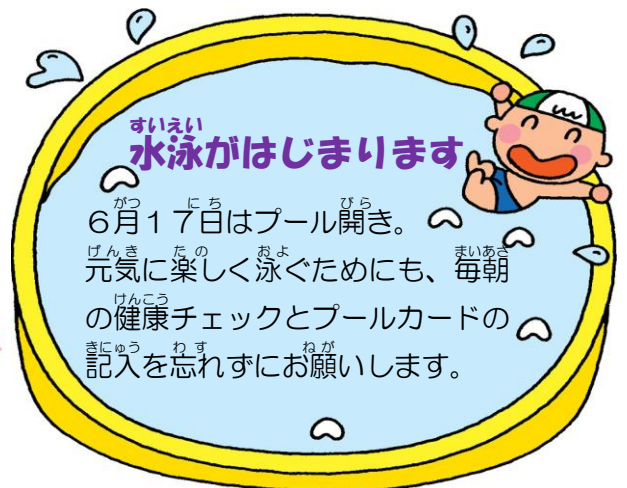
### かぶつせんこう フッ化物洗口がはじまります

毎週水曜日の朝にフッ化物洗口を行います。29日には事前指導をしました。フッ化物洗口液で1分間ぶくぶくうがいをする事で、歯質を強くしたり、初期むし歯を治すことができます。



### すいらい 水泳がはじまります

6月17日はプール開き。元気に楽しく泳ぐためにも、毎朝の健康チェックとプールカードの記入を忘れずにお願いします。





# プールに入れる？ 入れない？

症状が治まったあとでもウイルスが排せつされる病気があり、元気に見えても注意が必要です。プールに入る際の注意点をあげましたので、目安にしてください。なお、「入れるかどうか」は、症状を医師に伝えたくうえで、相談してください。

## プールに入れる？

みず 水いぼ	○	基本的に治療の必要はなく、プールもOK。ただ、肌どうしが直接触れたり、ビート板を介してうつることがあるので注意する。
しんしゅつせいちゅうじえん 渗出性中耳炎	○	定期的に耳鼻科を受診し、相談を。症状が安定していればプールも可能なことが多いが、発熱や耳の痛みを訴える場合、プールは禁止。
アレルギー性鼻炎	○	ほかに症状がなければプールはOK。鼻をかんでから入る。
アレルギー性結膜炎	○	症状が落ち着いていれば、プールOK。プールから上がった後、よく目を洗浄。
あたま 頭ジラミの寄生	○	登校、プールは可能だが、髪の毛の接触で感染するので、早急に駆除するように。
てあしくちびょう 手足口病	△	症状が軽快してからも、1か月くらいは、便やだ液からウイルスが排せつされる。ただ、一般的には症状が軽いことが多く、プールでの感染よりも日常生活で感染する機会のほうがずっと多いため、本人が元気で登校できるなら、プールもOK。
ヘルパンギーナ	△	回復してからも約1か月は便やだ液からウイルスが排せつされるが、発熱、のどの痛みがなくなり、食欲が戻って登校できるなら、プールもOK。
いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）	×	感染すると出席停止になり、登校には医師の許可証が必要。感染性が強い。ゴーグルやタオルの共有でもうつることがあるので要注意。
さいきんせいしやうえん 細菌性腸炎 （腸管出血性大腸菌 感染症）	×	発病すると出席停止になり、保菌者の便から感染することもある。プールに入る際は、おしりの洗浄を念入りに。大腸菌は低温に強く、水の中で長く生存。ごく少数の菌で感染してしまう。
りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎	×	感染すると出席停止。感染性が強いが、塩素による水質管理をしていれば、プールの水で感染する可能性は低い。ゴーグルやタオルの共有でもうつることがあるので要注意。
とびひ	×	プールの水ではうつらないが、水ぼうやびらんがあるときは、水中で皮膚がふやけると悪化しやすい。本人の皮膚の保護のために、プールは避ける。
きゅうせいちゅうじえん 急性中耳炎	×	症状がある間は、プールは避ける。
がいじえん 外耳炎	×	プールは避ける。傷が治り、外耳の炎症が治まればプールOK。
ふくびくうえん 副鼻腔炎	×	鼻の奥の痛みや黄色い鼻水が出ている間は、プールは避けたほうがよいので、医師と相談を。