



6月のほけんだより



かきぎしょう たいごう
笠祇小 第3号

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、もっとも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。

6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。学校では昼食後、歯みがき指導を行っています。おうちでも毎食後すぐに磨く習慣をつけましょう。

インフルエンザに注意！

暖かくなってきましたが、串間市でインフルエンザが流行しています。油断せずに、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

むし歯予防4つのポイント



たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、腎、歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。



規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。

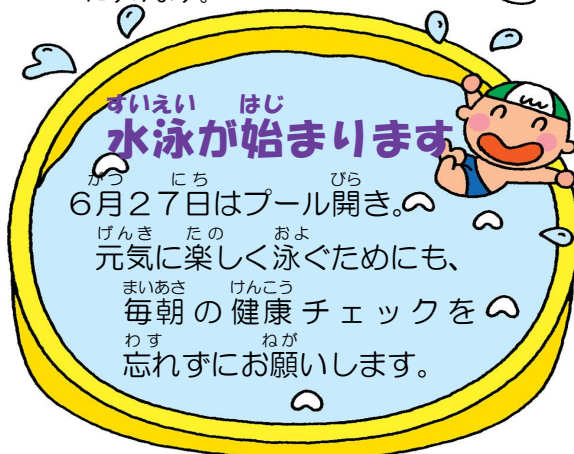
食中毒に要注意

湿度と湿度が高くなるこれから、食中毒が多く発生する時期です。

食中毒は汚染された食品、水、手指、便などから感染します。食品は十分に加熱すること、手洗い・うがいをするを心がけてください。

水泳が始まります

6月27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を忘れずをお願いします。





プールに入れる？ 入れない？

症状が治まった後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。
さいきんせいちょうえん 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のので、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。