

ほけんだより 6月

令和元年6月3日(月)
美郷町立美郷北学園
保健室

6月は、あじさいの花がきれいに咲く季節ですね。そして、雨の日が多くなる梅雨の時期です。雨が続き、気分がふさぎ込みがちですが、家や学校の中でも楽しく安全に過ごせる方法を考えてみましょう。



また、天気によっては気温の変化も大きいため、体調を崩しやすくなります。寒い時は上着を着るなど体調に気をつけながら、元気に過ごしましょう。



6月3日～7日は北学園の歯の衛生週間です！

6と4でむし歯の「ム(6)シ(4)」と読めることから、6月4日は「むし歯予防デー」と定められています。そこで、美郷北学園では6月3日から7日の期間を「歯の衛生週間」として、むし歯予防の大切さや歯の大切さを考える期間にしたいと思います。

グッドライフカードを配付するので、歯の磨き方を鏡で確認してみたり、自分で目標を決めたりと歯みがきチェックをしてみましょう！

歯の役割ってなあに？

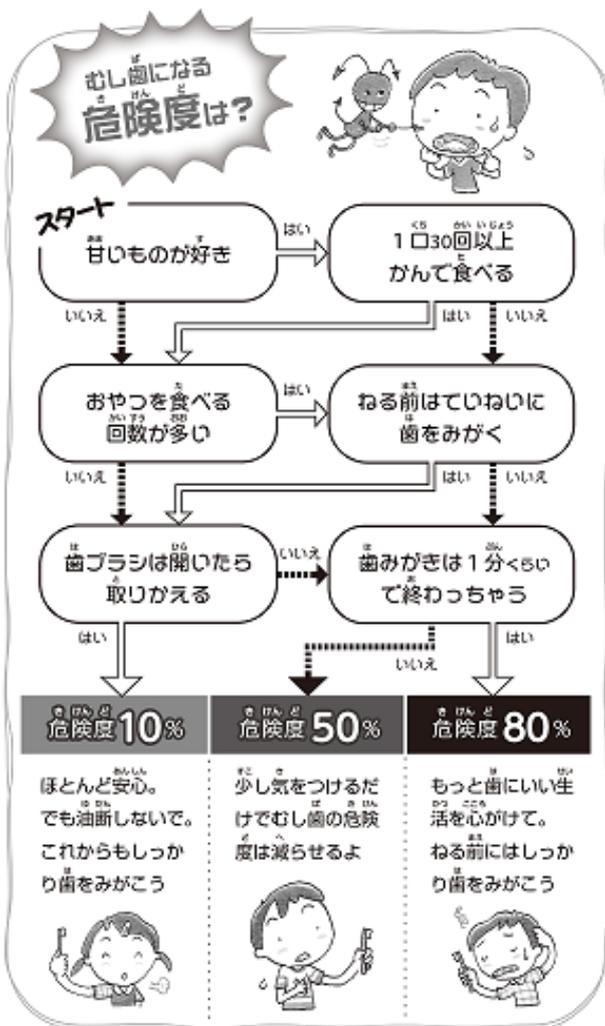
歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。でも、歯にはその他にも大切な役割がいっぱい！

Q 歯がなくなったらいつものようにはできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

- 1 国語の授業の音読
- 2 休み時間のボールあそび
- 3 ご飯を味わって食べる

A 答えは・・・ゼーんぶ！

- 1 発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです。
- 2 走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です。
- 3 よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります。



6月 6日(木)・・・幼～3年
6月11日(火)・・・4～9年

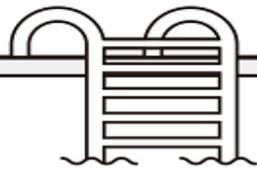
歯科検診があります。
しっかり歯みがきをしてから、診てもらいましょう。



プール学習が はじまります

チェック

&
チェック



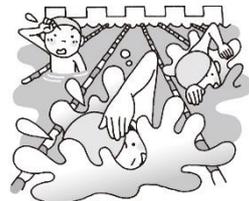
6月から水泳が始まります。水泳のある日の朝は、家で「健康チェック」をし、体の調子が悪い時は、無理をしないように健康管理を十分にして、プールに入りましょう。

前の日までの準備はOK?

- つめは切っていますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

今日は元気にプールに入れるかな？

- 朝ごはんを食べましたか？
- 健康観察をしましたか？
- * 目の充血はありませんか？
- * 熱はありませんか？
- * 調子の悪いところはありますか？



プールで気をつけたい感染症: 感染症によっては、プールに入れないこともあります。医師の指示に従いましょう。

《伝染性膿痂疹（とびひ）》

虫さされや湿疹などを掻いた後、キズになったところから細菌感染し、水疱ができます。とてもかゆいため掻いてしまい、感染が広がるので注意が必要です。

原因は、黄色ブドウ球菌、A群溶血性レンサ球菌。手洗いなどをしっかりし、皮膚を清潔に保つことが大切です。



《アタマジラミ症》

アタマジラミとは、頭皮に寄生する虫です。髪の毛の中に、虫が卵が付着し、吸血されるとかゆみを感じます。卵はフケと間違いやすいですが、フケと違って動きません。

タオルの共有や接触で感染します。家族と一緒に治療することが必要です。



《咽頭結膜熱（プール熱）》

38～39度の高熱が、5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。

原因はアデノウイルスで、タオルの貸し借りなどから感染することもあります。プール熱ともよばれます。



《流行性角結膜炎（はやり目）》

結膜の充血、目の浮腫などが強く、流涙があったり、耳前のリンパ節が腫れて痛みます。治療までには2～3週間かかることが多いです。

原因はアデノウイルスで、手などの接触を通じて感染します。プールでは、タオルの貸し借りはやめましょう。



《手足口病》

手や足の先など四肢や、口の中などに水疱状の発疹ができる伝染性のウイルス性感染症です。発熱、口腔内の痛みから食欲不振などの症状が出ます。

1週間～10日で自然に治癒します。



《ヘルパンギーナ》

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みやのどちんこの辺りに水疱ができます。いわゆる、夏かぜの代表的なもの。

のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状を起こすことがあるので、注意が必要です。



食中毒にご注意!

梅雨の時期（6～7月頃）から夏にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかかると、おなかが痛くなったり、下痢をしたり、吐いたりするなどの症状が現れます。

食中毒の予防は、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことがポイントです。

食中毒予防の三原則は食中毒の原因となる微生物を

つけない!



手洗いで
つけない!

増やさない!



冷蔵庫で
保管する

やっつける!



しっかり
火をとす