

けんこういちばん

令和6年6月3日 NO.3
“けんこうな心とからだに”
豊見城市立ゆたか小学校保健室

梅雨に入り、むし暑い日が続いていますね。5月は体調を崩す人が多くみられ、心配しました(保護者に迎えをお願いした児童70名)。
今月は、水泳学習等も始まります。「早寝早起き朝ごはん」で体調を整え、元気にすごせるようにしましょう。



保護者の皆様へ

水泳学習等(プール)が始まります!

今年度は6月3日(月)開始予定です。

○ 耳・鼻・のどは大丈夫ですか?

今年度は4/22に耳鼻咽喉科健診を行いました、みなさんの健診結果はいかがでしたか?
水泳学習等の前に、気になる症状がある場合は早めに受診して、医師の指示を受けるようにしましょう。
※病状によっては、入水により悪化する場合があります。



○ 『頭ジラミ』チェックのご協力をお願いします!

頭ジラミについて学校でも調べましたが、ご家庭でも日々のチェックをお願いします。もしみつかったら薬局等へ相談し、専用のクシ等で駆除するとともに学校へ連絡してください。
学校で発見した場合はお知らせしますので、早めの駆除をお願いします。

○ 次のような場合は入水できません…

- ・睡眠不足、朝食抜き、発熱、下痢、体調不良等
※当日の朝、健康観察や検温を必ず行ってください。
- ・切り傷や化膿した傷がある
- ・その他 医師にとめられている場合
(心臓、目、耳、鼻、皮膚の病気等)

■アタマジラミ ■アタマジラミの卵



体長：2~4ミリ
(灰褐色)
感染部位：頭髪



大きさ：0.5×0.3ミリ
(灰白色の楕円形)
毛の根元付近に固着

☆ プール学習の日は、清潔に心がけ、忘れ物のないようにしましょう!

- ・ぎょう虫はプールでは感染しませんが、ぎょう虫検査で陽性だったみなさんは当日の朝、おしり周辺をシャワー等でよく洗い流して参加するようにしましょう。
- ・頭ジラミはプールの水で直接感染することはありませんが、水泳帽やタオル、水着を貸し借りしたり、直接頭などを接触させると、それらからうつることがあります。

参考：「学校における水泳プールの保健衛生管理」平成21年日本学校保健会より

新型コロナウイルス感染症などにも引き続き注意しましょう! 朝の健康観察をお願いします。

問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい
- 2 (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいぶ) 落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 6 歯みがきをしないと
歯に (細菌・虫) がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は
(このままGO!・病気のサイン) を表す
- 10 歯科医院には歯が
(痛くなってから・痛くなくても) 行く

答え

- 1 食べた後
むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本でいねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいぶ
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して
歯並びがデコボコしているとみがきにくいですが、また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 6 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで
だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても
むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

ぜんもんせいかい
全問正解で

歯のクイズ王!



まいにちは
これからも毎日歯みがきをして
けんこうはまも
健康な歯を守ってください

まちがひとこたよせいかつなか
間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で
じっせんはあつが
実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、
なんど
何度でもチャレンジ!