

# ほけんだより 6月

令和6年6月4日  
千代田東部小学校  
保健室

6月は雨の日が多くなる時期です。梅雨ときは、じめじめと蒸し暑い日が続いたと思ったら急にひんやり肌寒くなることがあります。体調を崩さないよう気をつけましょう。

また、晴れた日は気温が高くなり、熱中症になる危険性も高まります。朝ご飯をしっかり食べ、水分補給をこまめに行い、熱中症を予防しましょう。多めのお茶と汗を拭くタオルも持ってきてきましょう。



むし歯のある人  
15人



むし歯のない人  
93人

6月4日(火)から10日(月)は、「歯と口の健康週間」です。歯科検診の結果、むし歯がある人は、全校で15人でした。治療に行ってくださいというプリントをもらった人は、早めに受診しましょう。

むし歯の予防には、ていねいな歯みがきが大切です。『食べたらみがく』習慣をつけましょう。

きれいに、大切に…

## 歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきははじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの?」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか?

歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。

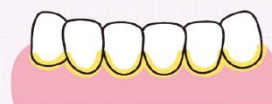
おぼえよう!

## 歯のみがき残しやすいところ

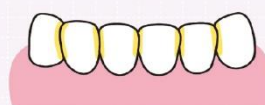
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



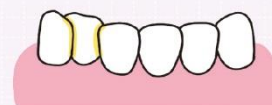
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。



## 保護者の方へ

### ★アタマジラミのチェックをお願いします★

水泳の授業が始まりました。お子さまのアタマジラミのチェックをご家庭でお願いいたします。アタマジラミは罹患すると強いかゆみがあります。プールの水を介しての感染はほとんどありませんが、頭と頭が直接触れることや帽子・タオル等の共有でうつることがあります。

★卵は耳の後ろや襟足など、後頭部に多いようです。

★髪の毛にしっかりと固着しており、簡単には取れないのがアタマジラミの卵です。

#### アタマジラミの駆除

1. 洗髪を頻繁に行うこと。
2. 洗髪後、くしで卵をすき取り、除去する。
3. アタマジラミを駆除する薬が販売されています。

使用される場合には、説明書をよく読まれてください。



### ★健康診断が全項目おわりました★

4月から行ってきた健康診断は、全ての項目が終了しました。所見のあったお子さまには、お知らせを配付しています。早めの受診をお願いします。受診されましたら、お知らせの紙を学校までご提出ください。もしプリントをなくされた場合は、担任までご連絡ください。再発行します。

健康診断で、お子さまの発育・発達状況を確認し、病気の早期発見・早期治療をすることで、学校生活を楽しく送ることができます。病院受診は、時間も手間もかかることではありますが、お子さまの健康のためにも、よろしくお願いします。

また、欠席で健康診断が未受診の児童にもプリントを配布していますので、早めの受診をお願いします。

## プールに入る前にチェックしよう

ぜんじつ ぜん  
前日の夜はしっかりと  
ねむれましたか？

あさ 朝ごはんは食べて  
きましたか？

てあし 手足のつめは切って  
ありますか？

#### こんな症状はありませんか？

- ・熱 ・げりや腹痛
- ・目が赤い ・せきや鼻水
- ・気持ちが悪い
- ・心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- ・手足が痛んだり、むくんだりしている
- ・けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



みみ 耳そうじは  
しましたか？

トイレへ  
行きましたか？

みず ぎ すいまい  
水着、水泳ぼうし、  
タオルなどは持ち  
ましたか？