



# ほけんだより 6月号

令和5年6月1日  
松梅校小学部  
保健室

梅雨入りし、雨が多い季節になりました。梅雨時は、じめじめとむし暑い日やひんやりと肌寒い日もあります。晴れの日には、真夏のように日が照って気温が急に上がることも…。気温の変化に合わせて、脱いだり着たりしやすい服を選びましょう。

## 6月4日～10日 歯と口の健康週間 むし歯や歯肉炎を防ぐ生活習慣



歯科検診の結果、むし歯がある人は少なかったですが、半数以上の方は、軽い歯肉炎があるという結果でした。治療が必要な方は、早めに受診をしましょう。



むし歯や歯肉炎の予防には、ていねいな歯みがきが大切です。むし歯や歯肉炎の治療をしても、歯みがきがきちんできていないと、口の中の菌が増え、またむし歯や歯肉炎になってしまいます。「食べたらみがく」習慣をつけましょう！また、歯と口の健康を守るために、次のようなことに気を付けて生活しましょう！

## むし歯、歯肉炎を防ぐ生活習慣



食後の歯みがきが基本



甘い物を食べすぎない



しっかりかんで食べる



定期的に歯科検診を

1本ずつ、ていねいに！  
「みがいている」から  
「みがけている」へ



歯ブラシの毛先を使い分けよう！



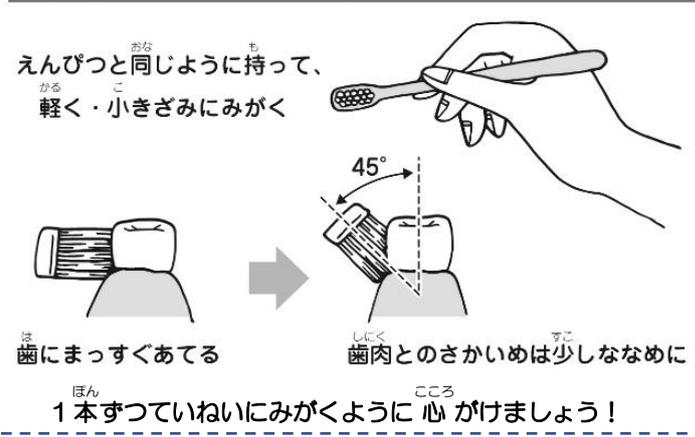
前歯のみがき方



奥歯のみがき方



これもチェック！歯ブラシの持ち方・あて方



1本ずつていねいにみがくように心がけましょう！



# すいえい がくしゅう 水泳の学習がはじまります!



すいえい がくしゅう はじ  
水泳の学習が始まります。たのしみたのにしているひとひとも多いのではないのでしょうか。  
たいちょう ととの あんぜん たの がくしゅう  
体調を整えて、安全に楽しく学習できるようにしましょう!!

すいみん  
睡眠をしっかりとする



あさごはんはしっかり食べる



つめをきっておく



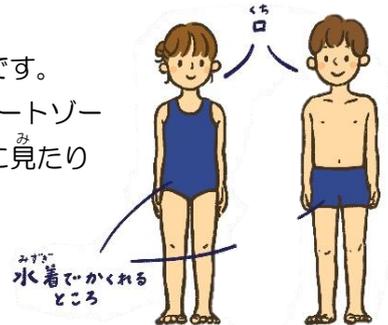
みみ  
耳そうじをしておく



## プライベートゾーンについて



「プライベートゾーン」ということばことばを聞いたことがありますか？  
プライベートゾーンは「自分だけの場所」という意味で、とても大切な場所です。  
くたいてき みすぎ かく ぶぶん くち  
具体的には水着で隠れる部分と口をプライベートゾーンと言います。プライベートゾ  
ンは、他の人に見せたり触らせたり、逆ぎやくに他の人のプライベートゾーンを勝手に見たり  
さわ  
触ったりしてはいけません。

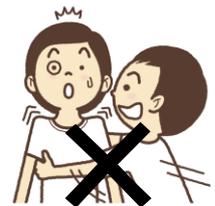


### 自分のプライベートゾーンについて

- 他人のプライベートゾーンを見せたり、触らせたりしない。
- もし危険を感じたら、大声で周囲に助けを求め、防犯ブザーを鳴らす、とにかく逃げる。
- 嫌な思いをしたときは、おうちの人や学校の先生に知らせる。

### 他人のプライベートゾーンについて

- 他人のプライベートゾーンを勝手に見たり、触ったりしない。



## ～プールの時期に特に気をつけたい病気について～

### ●プール熱 (咽頭結膜熱)

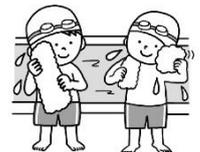
「夏かぜ」の一種で、のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が数日～1週間くらい続きます。頭痛や食欲不振がみられることもあります。

### ●アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます (病気がうつることはありません)。清潔にしているでも寄生されることがあります。

### ●水いぼ (伝染性軟属腫)

直径1～3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。



これらの病気はいずれも、プールでの活動に関連が深い感染症です。

共通する感染対策として「タオルを共有しないこと」があげられます。

持ち物には全て記名をしていただきますようお願いします。