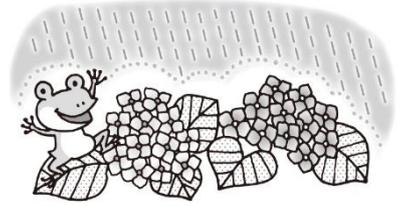


6月のほけんだより

令和5年6月1日(木)
嬉野市立吉田小学校
ほけんしつ No.3

あじさいの花がきれいな季節になりました。梅雨になると、天気によって蒸し暑かったり、肌寒かったりします。汗をかいたらタオルでふく、肌寒いときは上着を着るなどして、体調をくずさないようにしましょう。



水泳はみなさんが考えているよりも体力を使います。特に睡眠不足や食事をきちんと食べていないと、水泳中に体調が悪くなったり、けがや事故につながったりします。この機会に毎日の生活を見直しておいてください。また、目・耳・鼻の病気になる人、健康診断の結果、受診を勧められている人は早めに病院に行き、水泳をしても大丈夫かどうかお医者さんに相談をしておきましょう。爪がのびている人は、爪を切ることも忘れないように気をつけてくださいね。



～6月の保健目標～



歯の健康について考えよう



6/2(金) 1～3年、6/9(金) 4～6年に歯科検診があります。毎日しっかり歯磨きができていますか？歯科検診の日も、朝必ず歯をしっかりと磨いてきましょう。おうちの人に仕上げ磨きも、お願いしましょう♪

歯を守れ! 怪盗ハヌケからの予告状

怪盗ハヌケ

歯みがきして
いない子の
歯を盗む



ハミガキ警部

子どもたちの
歯の健康を
守っている



歯菌

細菌のかたまり。
歯にくっついて、
むし歯や歯肉炎を
起こす



ハミガキ警部! 怪盗ハヌケから暗号の予告状です!

なにっ?!

予告状
ハグクのC1・GOの
をいただきます。
怪盗ハヌケ

ハ? ハッ!

『ハ』ヌケ...か!

ハグクのC1・GOの
をいただきます。
よし!
ハグくのもとへ急ごう!

ハグくの家
いえ

歯みがきを!!
していないだと

わっ!
びっくりした

怪盗ハヌケから
予告状が届いたぞ

C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。
歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

歯がなくなると、こうなるぞ

- ・食べ物をおいしく食べられなくなる
- ・うまく話せなくなる
- ・体のバランスが悪くなる
- ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、友だちともいっぱい話したいよ!

歯菌がきする!

ヒヒヒ
ハグくの歯を
いただく計画を
進めるか
PIPIPI...

歯菌がきしたのか?!

ん? ...歯菌と連絡がつかないぞ!
まさか!

くそ~!
おぼえてるよ!

歯をずっと大切に
するんだぞ

毎日みんなも
歯をみがこうね



頭ジラミ検査について

学校で、児童の頭髪（頭ジラミ）検査を行いました。しかし、学校では短時間で検査を実施しておりますので、ご家庭でも時間をかけて再度、頭ジラミチェックをお願いします。頭ジラミは近年、季節を問わず頻繁に発生していて、接触の機会があれば誰にでもうつる感染力の強い吸血害虫です。シラミに吸血されると激しいかゆみに悩まされ、集中力や持続力がなくなり、学習にも影響を及ぼします。ご家庭でも定期的にお子様の頭髪を見ていただき、感染防止に努めましょう。ご家庭でチェックをされ、お子様に頭ジラミを見つけられた場合は治療の状況等を学校までお知らせいただきますようお願いいたします。

見つけ方

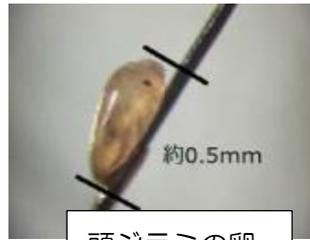


- ① 頭部に、灰白色のふけ状のもの。
- ② 頭部にかゆみを訴える。
- ③ 卵はふけと異なり、手ではらった程度では簡単にとれない。

頭ジラミの成虫の体長は、オスが約2mm、メスが約3mm。卵の大きさは約0.5mm。卵は髪の毛に産み付けられ、約10日で幼虫、その後8～10日で成虫になり、頭皮を吸血する。卵の色は、灰白色。成虫は灰褐色。寿命は1ヵ月位でその間にメスは卵を200～300個髪の毛に産む。髪の毛から落ちてても、3日程度は生きている。

もし、頭ジラミが見つかったら？…

- ①かみの毛をできるだけ短くする。
- ②頭ジラミ専用のパウダー剤や薬剤で駆除する。
(使用方法は薬局で詳しく聞きましょう。)
- ③卵のついている髪の毛をこまめに切り取る。
- ④毎日髪の毛を洗い、目の細かいくしで髪の毛をよくすき、卵や成虫を取り除く。
- ⑤枕カバー、シーツ、タオル、帽子は60℃以上のお湯に5分以上浸してから洗濯する。
(アイロンをかけるのも効果的)
- ⑥タオル・くし・帽子は共用しないようにする。
- ⑦家庭内でうつる可能性が高いので、家族みんなで検査する。



頭ジラミの卵



成虫

仕上げみがきを お願いします

お子さんがきちんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。



乳歯が生えてきたら始めましょう。

注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこきざみにみがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”

にあたらぬように、指でガードします。

裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。



健康診断結果配布用の封筒について

各種検診結果等を茶色の封筒に入れて随時、お返しをしています。健康診断結果在中と記載された封筒を受け取られた保護者様は、中身を確認していただき、封筒はすぐに学校へ返却をお願いいたします。封筒は再利用しておりますので、大切にご使用ください。ご協力よろしくお願いたします。