

ほけんだより 6月

おうちのひと
よんでね★

玉村町立南小学校
平成30年6月5日

6月の保健目標

歯を大切にしよう

梅雨時の病気やけがに注意しよう

おかげさまで、2～6年生の健康診断はほぼ終了しました。（1年生は6月20日（水）に心電図検査があります。）たくさんの提出物などにご協力いただき、ありがとうございました。

さて、5・6月は季節の変わり目ということもあり気温が激しく変化します。暑い日もだんだん増えてきていますが、今の時期はまだからだが暑さになれておらず、熱中症など体調をくずしやすくなっています。また、これから梅雨に入り雨の日が増えていきますので、室内での過ごし方に気を付け、けがをしないように注意しましょう。そして、早寝・早起き・朝ごはん、適度な運動を心がけ風邪をひかないようにしましょう。

プールが始まりました！



耳鼻科・眼科（聴力・視力を除く）の受診のすすめを、配布しています（該当者のみ）。プール開きが昨日行われたので、できるだけ早いうちに受診を済ませるようにしてください。受診していない場合は、プールに入って症状を悪化させたり人に感染させたりする可能性があるため、プールに入ることができませんので、ご了承ください。

プールで広がる感染症の例

プール熱
(咽頭結膜熱)

- 高熱
- 目の充血
- 咽頭痛

手足口病

- 口腔・手足などの水疱

水いぼ
(伝染性軟属腫)

- 小さな白いいぼが多発

はやり目
(流行性角結膜炎)

- 目の充血
- 目やに
- 流涙

腸管出血性大腸菌感染症

- 激しい腹痛
- 下痢
- 血便

プールのために 家でしっかり！ 朝の健康観察



熱は何度ですか？

体調はどうですか？

皮膚に異常はありませんか？

けがをしていませんか？

爪は切っていますか？

朝食は食べましたか？

プールカードは水泳学習を安全に実施するため大変重要なものです。忘れないように気を付けましょう。



歯と口の健康週間



6/4～10は歯と口の健康週間です。

歯は一生使う大切なものです。歯を守るのは歯みがきだけではなく、おやつのと리카たなどにも気を付けると、むし歯ができにくくなります。この機会にご家庭で歯と口の健康について話題にしてください。ここでは、食習慣とのかかわりについて紹介します。

① よくかむ

唾液は口の中の汚れを洗い流すのに有効です。唾液をたくさん出すには、食事の時によくかむことが大切です。また食べ物が口の中でかみ碎かれる際にも、歯の表面の汚れを取り除いています。いつもやわらかい食べ物をあまりかむことなく食べているようだと、プラークが歯に付いたまま、細菌が増え続けることになります。よくかんで食べることで、できればかみごたえのあるかたいものを食べることは、むし歯予防に有効です。



② おやつは？

1日の中で、おやつも大切です。ただし、長時間かけてだらだら食べると、口の中はいつもむし歯菌が酸をつくり続けていることになります。時間を決めて規則正しく間食を楽しむようにしましょう。夜寝る前に夜食を食べ、歯みがきをせずに寝る、というのは絶対にやめましょう。ジュースなども糖分を含んでいますので、ジュースを飲んだからといって口の中がきれいになるわけではありません。口の中にいるむし歯菌にえさを与えてから眠りにつくようなものです。



③ ガムやキャンディー

ガムをかむことは、唾液がたくさん出るのでむし歯予防には効果があります。ただし砂糖が入っているガムですとむし歯菌が酸をつくることになります。むし歯予防という点では、甘み成分として砂糖でなくキシリトールを使ったものがあります。また、歯の成分になるリン酸やカルシウムを含むガムも、歯の再石灰化に有効であることが確かめられています。

のど飴などは長時間なめるものですから、やはり砂糖を使ったものよりも、キシリトールを使ったものの方が良いでしょう。

