

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
令和元年6月6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21日(金)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。

5月6月は季節の変わり目。夏のように暑い日があったかと思えば、ひんやり冷たい空気で寒い日があったり・・・体が気温の変化についていけず、体調を崩しやすい時期です。また、まだ夏ではないけれど、体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症にも注意が必要です。バランスの良い食事、こまめな水分補給、ゆっくり体を休めることを心がけましょう。

プールが始まりました！



耳鼻科・眼科の受診のおすめを、配布しました(該当者のみ)。プール開きが行われましたので、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(聴力・視力を除く)。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

<p>プール熱 (咽頭結膜熱)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 高熱 ● 目の充血 ● 咽頭痛 	<p>手足口病</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 口腔・手足などの水疱 	<p>水いぼ (伝染性軟属腫)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小さな白いいぼが多発 	<p>はやり目 (流行性角結膜炎)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 目の充血 ● 目やに ● 流涙 	<p>腸管出血性大腸菌感染症</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。
 みんなのお口の中には、歯は何本あるかな？
 どんな形をしている？
 そもそも、何のために歯はあるんだろう？
 もしも、歯がなかったらどうになってしまうの
 だろう…

普段はあまり気にしない「歯」について、この機会にみんなで話し合ったり、じっくり観察したり考えたりしてみましょう！

むし歯とおやつの話

むし歯になるからおやつを食べてはいけないというわけではありません。

むし歯になりにくいおやつのポイントを確認しましょう。



おやつは時間を決めて

食べたい時にいつでも食べていると、お口の中が常にむし歯になりやすい酸性の状態になってしまいます。おやつはだらだらと食べるのではなく、「おやつの時間」を決めて食べましょう。



おやつを食べた後は歯みがき



食べかすが残っていると、歯を強くするための歯の再石灰化（溶けだしたエナメル質を唾液によって元の状態に戻す働き）をするタイミングを逃してしまいます。食べた後は歯みがきの習慣を！歯みがきが難しければ、水やお茶を飲むだけでも予防作用が見込めます。



むし歯になりにくいおやつ



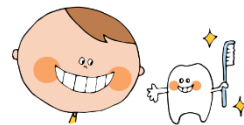
砂糖が多く含まれているチョコレートやガム。歯にくっつきやすいガム・キャラメルなどはむし歯になりやすいおやつです。

それに対して

むし歯になりにくいおやつは

- ・ 砂糖をあまり使っていないもの……おせんべい、クラッカー、ウエハースなど
- ・ すぐに食べ終わることができるもの……果物、ナッツ類、チーズなど
- ・ 歯にくっつきにくいもの……プリン、ゼリー、ヨーグルトなど です。

おやつを選ぶ時「これはむし歯になりやすいものかな？なりにくいものかな？」と考えてみましょう。



HeiChuef



おやつは時間を決めて

食べたい時にいつでも食べていれば、お口

の中が常にむし歯になりやすい酸性の

状態になってしまいます。



歯と口の健康週間



与え、歯みがきをするのが難しければ、また、甘いおやつとは限りません。おやつの内容を見直してみるのもひとつの手です。

むし歯になりやすいおやつ

砂糖が多く含まれているものチョコレート・グミ・クッキーなど
食べるのに時間がかかるものケーキ・ドーナツ・キャンディーなど

むし歯になりにくいおやつ

砂糖をあまり使っていないもの……おせんべい、クラッカー、ウエハースなど

- ・すぐに食べ終わることができるもの……果物、ナッツ類、チーズなど
- ・歯にくっつきにくいもの……プリン、ゼリー、ヨーグルトなど

