

ほけんだより 6月

鶴見養護学校 保健室

今年の春は、平年と比べ気温が高い日が続きました。そのためか、発熱や胃腸炎でのお休みがありました。沖縄での麻疹の流行など、予想していなかった感染症の対応にもご協力いただきありがとうございました。これから梅雨になり、気温だけでなく湿度が高くなってきます。気圧の変化もあり体調管理に気を使う季節ですね。子ども達の様子を、よく見て行きたいと思えます。

◆今月の保健行事◆

日にち	内容	対象	日にち	内容	対象
1日(金)	体重測定	高3年生	8日(金)	体重測定	中1年生
4日(月)	体重測定	高2年生		精神科検診	高1年生外部生
5日(火)	体重測定	高1年生	11日(月)	体重測定	小4・5・6年生
	整形外科検診	小1・4年生	12日(火)	体重測定	小2・3年生
6日(水)	体重測定	中3年生	13日(水)	体重測定	小1年生
7日(木)	体重測定	中2年生	28日(木)	歯科検診	中全 高1・2 欠席者

プール学習が はじまります

前の日までの
準備はOK?

- つめは切っておりますか?
- 耳のそうじをしましたか?
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか?
- 夜は早めに寝ましたか?

今日は元気に
プールに入れるかな?

- 朝ごはんを食べましたか?
- 健康観察をしましたか?
*痛いところはありませんか?
*熱はありませんか?
*調子の悪いところはありませんか?

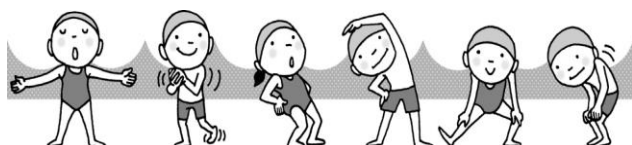
6月18日から子ども達が楽しみにしているプールでの活動が始まります。気温や天気に一喜一憂する日が続きますね。健康と安全に注意して、楽しく充実した活動ができるようにしたいと思います。ご家庭でも健康観察をよろしくお願いします。また、健康診断を欠席した人や治療を勧められた人はプールが始まる前に受診をお願いします。

◆健康観察のポイント◆

体温、顔色、おなかの調子、疲れ等の全身状態だけでなく、鼻汁が多く黄色っぽい(副鼻腔炎の疑い)目やにが多い、目が赤い(結膜炎の疑い)湿疹やかぶれ、化膿している傷にも注意してください。体調がいつもと違う時は、無理しないようにしましょう。症状が強いつきは、プールに入らず様子を見たり受診をお願いしたりすることもありますので、ご承



プール開きの前に…
耳・鼻・目の病気がある人は
お医者さんに相談しよう



知おきください。また、タオルや帽子を介して感染する病気もありますので、物の貸し借りはしません。忘れ物のないようにお願いします。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

口の中に汚れがたまると細菌が歯垢を作り、それがむし歯や歯周病の原因になります。

歯磨きで、歯垢の原因になる食べ物のカスを取り除き口の中をきれいにして、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

◆今年も歯みがき頑張ります◆

歯科指導で、子ども達に歯磨きが定着したり歯肉炎が改善されたりしています。また、よだれが少なくなった、口を閉じていられるようになったという報告もあります。今年度も ipad や歯みがきカードを使用した「歯みがき」や、口腔機能の改善の「口の体操」や「口腔マッサージ」を実践し、子ども達の口腔衛生環境の向上に努めたいと思います。

梅雨はこんなところに 注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



歯の2大疾患なぜ、ミウなった?

歯が痛い〜〜!

歯そのものが溶ける
むし歯



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ〜〜!

歯の周りが壊れる
歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる!

なぜ、歯が溶けたの?

なぜ、歯の周りが壊れたの?

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は?

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢!

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。



暑さに強いからだを つくっていこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ!
おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、お風呂はしっかり汗をかけるから湯船につからうをつくりましょう。



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましよう。

無理をせず、水分はきちんと取りましよう!!