

ほけんだより 6月

令和6年
思誠小学校
保健室



お天気の変りやすい季節になりました。暑かったり寒かったりと体調を崩しやすい時期です。上着を上手に使いましょう。
暑さに慣れていないので、熱中症にもなりやすいです。早ね早おきは、体と心の元気のもとです。今日から気をつけて、6月を元気にすごしましょう。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間

小学生のみなさんの歯は、子どもの歯と大人の歯がまじって歯の高さがちがっていたり、新しい大人の歯は1～2年はむし歯になりやすかったりすることから、とくに正しい歯みがきが大切だよ。下の4つの場所に注意してみがいてみよう!

① 歯と歯の間
歯ブラシをタテにして、毛先の脇を歯の面に当てよう!

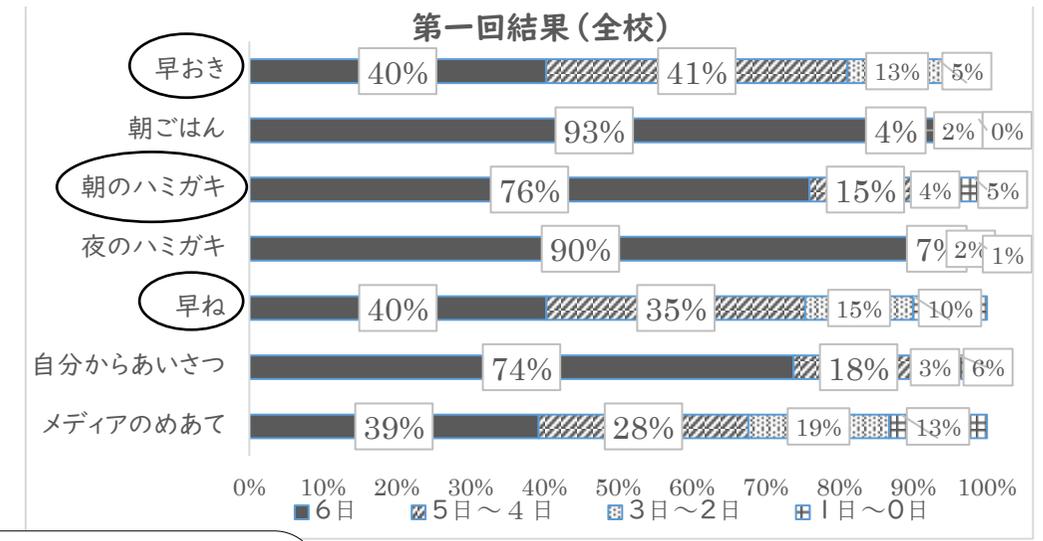
② 歯と歯ぐきのさかい目
毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度であて、細かく動かそう!

③ 奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を屈かせてから、毛先を小刻みに動かそう!

④ 歯並びがでこぼこの所
前歯：1本1本にタテにあてて毛先を細かく動かすよ!
奥歯：斜め横から入れて、細かく動かそう!

第一回 いきいきチャレンジ結果発表!

連休明けのいきいきチャレンジでは、早おき、朝の歯みがき、早ねが難しかった人が多かったです。早おきをする、歯みがきをする時間もできて、早ねもできるようになるよ。メディアのめあてを守ることも、時間を作ることにつながるよ。



メディアの使用時間のめあての平均は、こうなっているよ。守れるようにがんばろう。



	平日	休み	平日	休み
1年生	49分	95分	4年生	58分
2年生	56分	105分	5年生	66分
3年生	58分	96分	6年生	77分

4月の歯科検診の結果は・・・

- ◆ むし歯が見つかった人：65人(21.1%)
- ◆ しこが残っていた人：0人
- ◆ むし歯になる可能性の高い歯(CO)が見つかった人：29人(9.7%)
- ◆ 軽い歯肉の腫れや出血(GO)が見つかった人・・・0人

はやめに歯医者さんへいこうね!



プールについて、裏面もご覧ください

アタマジラミ にご注意!

アタマジラミはどんな虫?

○シラミは人の血を吸って生きている害虫で、日本ではコロモジラミ、ケジラミ、アタマジラミの3種類がみられています。シラミに吸血されたあとは激しいかゆみに悩まされます。

○アタマジラミは、集団生活をしている保育園、幼稚園、低学年児童に、季節を問わず頻繁に発生しています。アタマジラミは、不潔さとは無関係です。誰でも感染する可能性があります。衛生状態に関係なく、先進国でも感染が蔓延しています。頭やからだをくっつけて遊ぶことによる髪と髪との接触や、タオルやくしなど直接体に触れる物の共有、物同士の接触によりうつることなどが蔓延の原因となっています。

感染経路は?

プールの水を介してうつることはありませんが、更衣室やプールの前後で頭を寄せ合うことによる髪と髪の接触や、くし、タオル、帽子など身体に直接触れるものを共用したり、それらを他人の物と重ねて置くことによって感染します。

卵がふ化し、新しい卵を生み増えていく前に、早めに見つけ駆除をすることが必要です。



アタマジラミの症状は?

吸血が繰り返し行われていくと、かゆみが起こります。かゆみの程度は人により異なり、かゆがらないこともあります。後頭部や耳の後ろにかけて多く寄生するため、その部位を強くかゆがることがあります。

チェックの方法は?

○成虫(1~3 mm程度)は黒・灰色で、羽はありません。動きが早く、見つけることは困難です。

○シラミの卵(0.5mm程度)は、注意深く観察すると見つけることができます。耳や襟足付近によく見られ、一見するとフケと似ていますが、フケとは違い、指ですいても取れず立体感と光沢があります。イラストのように、髪の毛に斜めに付着しています。



プール開きの前に、頭髪のチェックをしておくと安心です!

感染した場合、どうすればいいの?

- 感染に気がいたら、かかりつけの医師や皮膚科を受診したり、薬局に相談したりしましょう。また、学校にもご連絡ください。
- 薬局で買えるアタマジラミの駆除専用医薬品として「スミスリンパウダー」「スミスリンシャンプープレミアム」があります。薬剤師さんに相談しましょう。