

ほけんだより

令和元年 6 月
茨木市立山手台小学校
保 健 室

6月、蒸し暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調をくずしやすいので体調管理に気をつけましょう。梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、「熱中症」がおこりやすくなるのでこまめに水分をとるようにしましょう。

歯科健診が終わりました。歯科健診の結果、「歯みがき不十分」と言われた人が多くいました。むし歯や歯周病にならないためには、毎日、ていねいに歯みがきをすることが大切です。



歯周病



健康的な歯ぐき



歯肉炎



歯周炎



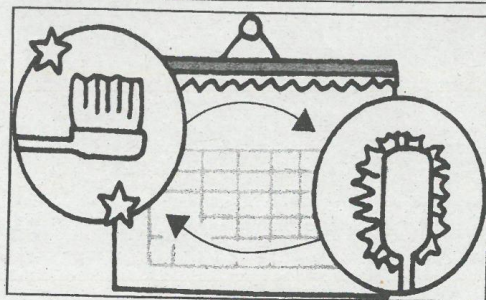
歯周炎



歯周炎

歯をささえる土台である歯ぐきや、歯の根元がはまっている骨が炎症をおこす病気です。

歯ぐきのすきまにたまったプラーク(歯垢)に細菌がふえ炎症をおこします。自覚症状がないので、進行するまで自分で気づかないことがあります。正しいブラッシングで歯を大切にしましょう。



1 か月に 1 回は歯ブラシをチェックしてみましょう。

後ろから見て毛先が見えたら新しい歯ブラシに替えます。

ボロボロの歯ブラシだとよくても落ちにくく、歯ぐきをきずつけることになります。

◆◆◆◆プールがはじまります◆◆◆◆

プールで健康で安全に泳ぐためにチェックをしてみましょう。

①ぐっすりねむれましたか？

②熱はありませんか？

③顔色はいつもどおりですか？

④爪を短く切っていますか？

⑤おなかをこわしていませんか？

⑥朝ごはんをしっかりたべましたか？

⑦ジウジウした傷はありませんか？

* 体調が悪いときは、必ずお知らせください。



< 頭ジラミについてのお願い >

頭ジラミは、現在は季節に関係なく1年中発生し、人が集まるところで人から人へうつていきます。清潔・不潔とは関係なく、誰でも感染する可能性があります。この時期は活動が活発になり、見つけやすくなっています。これから、プール学習も始まりますので、ご家庭で頭髪の様子を調べてみてください。見つかった場合は、できるだけ早期に皮膚科・薬局に相談してください。また、学校にもお知らせください。

成虫

< 体長 >

2 ミリ程

< 色 >

灰白色



卵

< 大きさ >

0.5~0.6 ミリ

< 色 >

白または象牙色



成虫は非常に動きがはやく、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて丹念に見てください。卵は、細長い楕円形していること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなかとれないこと、爪でつまむとプチっとおとがすることなどが特徴です。

学校では、吐き気・嘔吐等の胃腸炎でお休みする人や早退する人がいつもより多く心配しています。急に暑くなるこの時期、体調をくずしやすいので、ご家庭での健康観察を今後ともよろしくお願いします。