

ほけんだより

6月

令和7年6月2日
吉岡小学校保健室



6月は梅雨の季節です。気温も湿度も高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調整や規則正しい生活をして、体調を崩さないように注意しましょう。

6月の保健目標は

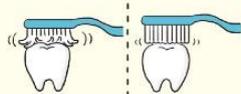
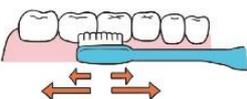
歯を大切にしよう。

しっかり見直しを!

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは?

- 1 歯ブラシをこぎざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす

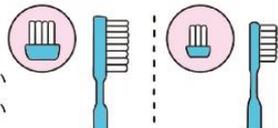


Q2 みがくときの力の強さは?

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき

歯肉は「見て」「さわって」チェック!

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
形	歯と歯の間にきっちり入っている	はれて丸みがある
出血	ない	歯みがきなどで血が出る
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

なりはじめの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続ければ自分で改善できます。口の中のようなすをふだんからチェックしましょう!

(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)

保護者の方へ

- 5月の尿検査の結果は全員異常なしでした。保護者の皆様のご協力のおかげで提出日と予備日の二日間で全員提出できました。ありがとうございました。
- 6月11日(水)に歯科検診があります。検診日の朝はしっかり歯みがきをしてから登校するようお願いします。
- 「化学物質過敏症に関するお願い」を配付しています。お子さんと一緒にご一読ください。

プールOK? チェックリスト

6月10日から水泳学習が始まります。
安全に楽しむことができるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

□熱は何度ですか？

37.5℃以上がプールに入れない目安ですが、平熱は個人によって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断してください。

□食欲はありますか？

□前日、よく眠れましたか？

□目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、泳ぐことはできます。

□皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合は、控えるようにしましょう。

水泳のある日は、水泳カードの記入を忘れずお願いします。少しでも心配な点があれば、学校までご相談ください。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気を付けたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む。



プール熱

(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることもある。



食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことができます。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体づくり、免疫力を高めましょう。