

すくすく 保健室

6月の保健目標 「歯みがきをしよう」

みなさんは「8020運動」という言葉を聞いたことはありますか？それは「80歳になっても自分の歯を20本残そう」という運動で、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いが込められてこの運動が始まりました。また歯は食べ物をかみ砕くだけでなく、発音を助けたり、表情を作ったりする役割があります。毎日の歯磨きで歯を大切にしましょう。

むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも

- ・規則正しい生活をする
 - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

6月の予定

6/3 (月)	聴力検査	5年生	・耳掃除をしてくる。
6/4 (火)	検尿	全学年 ※4日(火)に出せなかった人は5日(水)に出す。	※検査の前日は、ビタミンが入っているジュースなどは飲まないようにする。
6/5 (水)			
6/7 (金)	血液検査	4年生希望者	・朝食は抜いてくる。(水、お茶は飲んでよい) ・おにぎりやパンなどの軽食を持ってくる。
6/25 (火)	検尿2次	2次検査が必要と判断された人	



プール授業が始まります！

○プールに入る前にチェックしよう！

□つめは短く切っていますか？

□耳そうじはしていますか？

□体がだるかったり、熱や鼻水、咳はでていませんか？

□まだ治っていない傷などケガはしていませんか？

→カットバンを付けたままプールには入れません。

□病気の治療は済んでいますか？



○保護者の方へ

5月29日～6月4日の期間に、しらみの検査を学校で行います。

シラミは、人間の髪に寄生して、血を吸う害虫です。シラミがいると聞くと不潔なイメージをもつかもしれませんが、清潔にしているでも発生します。なお、疑いのあるお子さんには、お知らせを渡します。病院または薬局に相談し、早急に駆除をしてください。駆除できるまではプールに入れません。また、ご家庭でも定期的にアタマジラミがないか検査をしてください。

アタマジラミの検査の仕方

成虫は見つけにくいので、髪についている卵を探すとよいです。

卵の大きさは、0.5ミリ×0.3ミリの楕円形で灰白色で、髪にセメント様物質で固定されています。

- 1 白いふけのようなものが髪についていないか、髪を丁寧に引きあげてください。
- 2 白いふけのようなものがあったら、指でしごいてください。アタマジラミの卵の場合は、指でしごいても容易に取れません。ふけの場合は簡単にとれます。
※もし、どちらかわからない場合は、皮膚科でみてもらってください。

《部位》

耳の後ろ、頭頂部、えりあし

《こんな人は要注意》

- ・シャンプーしてもかゆみがとれない。
- ・頭がいつもかゆい。
- ・頭に白い物がついている。