

ほけんだより 6月 がつ



2023. 6. 20
あずま北小 保健室

ジメジメした季節がやってきました。急に暑くなり始め、熱中症が心配になってきましたね。
体調が悪いときは、無理をしないことが大切です。早く寝て、しっかりご飯を食べて、心もからだも元気に過ごしましょう。

6月の保健目標：歯を大切にしよう！

歯科検診が終わりました。歯科検診の結果、校内でむし歯がある人は、90人でした。
受診のおすすめをもらった人は、ひどくならないうちに早めに受診をして治療をはじめましょう。

むし歯を防ぐ生活習慣



食後の歯みがきが基本



甘い物を食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



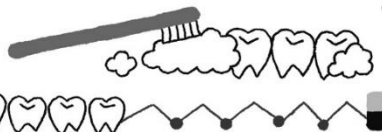
定期的に歯科検診を

学校では給食を食べ終わったら5分間歯みがきをしていますね。実は歯みがきをすると口の中の悪い菌が少なくなるので感染症予防になります。病気になりにくい体になるために、しっかり歯みがきをしましょう。

ずっと食べているとむし歯に!?

おやつなどを食べた後は、口の中にあるむし歯菌が食べもののカスから歯垢(プラーク)を作ります。そうすると、口の中は「酸性」という状態になって、むし歯になりやすくなります。この「酸性」の状態が続かないようにするためには、食事やおやつは時間を決めて、とることが大切です。おやつでは、あめやガムのような口の中にある時間が長いものは要注意!

そして、食べた後は必ず歯みがきを!



6/2(金) 3年生

歯科衛生士さんによる歯科指導がありました



「だ液の働き」「むし歯・歯周炎について」「よくかむこと」「ブラッシング指導」「姿勢について」などお話ししてもらいました。
将来もずっと健康な歯でいるために、まずは「ていねいな歯みがき」をこころがけましょう!!

アタマジラミにご注意ください！！

水泳学習が始まりました。お子さんが水泳学習を行う上で、ご家庭での健康観察がとても大切になります。水泳学習における健康観察の1つとして、お子さんの頭髮に「アタマジラミ」がついていないか、定期的に確認をお願いします。アタマジラミは、衛生状態にかかわらず、だれにでも発生する可能性があるものです。うつることがありますので、ご家庭でも十分に注意して、対策にご協力をお願いします。

● **アタマジラミってどんな虫??**

① 大きさ

- ・ 虫：2～4mm 灰黒色
- ・ 卵：約0.4mm 乳白色

② 生態

ヒトの頭髮について、頭皮から血を吸います。血を吸われるとかゆみがあります。メスは一日に約8個、一生に200個の卵を産みます。

③ ヒトへのうつり方

ヒトからヒトにうつります

- ・ 頭髮が直接ふれあうとき（身を寄せ合って遊ぶ、頭をつけて眠るなど）
- ・ 頭髮にふれるものを共用したとき（くし、バスタオル、帽子、枕など）



● **卵がよく見つかる場所**

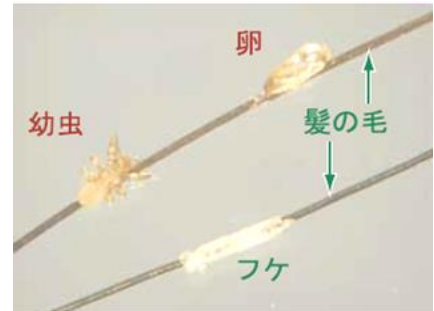
後頭部や耳のうしろの髪のはえぎわに、卵が多くみられます。
髪の中の根もとちかくをよく調べましょう。

● **卵とフケの見分け方**

指ではさんでひっぱります。

卵…髪の中にはりついていて、なかなか動きません。

フケ…簡単に動きます。



アタマジラミが発生したら・・・

① 毎日大人が丁寧に洗髪する

幼虫や成虫は普通のシャンプーで洗髪すれば洗い流すことができます。卵は洗髪では取り除けませんが、約1週間で卵から幼虫になり洗髪で洗い流せるようになるので、少なくとも10日間は大人が洗髪するようにしてください。子ども自身による洗髪は、洗い方が不十分です。

② 大人が髪をクシでとく

スキグシ(※ 駆除専用のクシも市販されています)を使うと、卵・幼虫・成虫を取り除くことができます。スキグシがない場合は、卵と幼虫は完全に取り除くことはできませんが、できるだけ目の細かいクシを使って成虫を取り除いてください。使用したクシはよく洗って、熱風のドライヤーで乾かしてください。

③ 身の回りの物を共有しないようにする

身の回りの物(帽子・タオル・クシ・寝具等)は、家族内でも共有しないようにしてください。アタマジラミが寄生している人の物について、洗える物は毎日洗い、洗えない物はハケをかけてください。

～アタマジラミが発生した場合には、学校へ連絡をお願いします～