

ほけんだより 6月

藤沢市立
長後小学校
保健室
2019. 6. 4

5月は、暑かったり寒かったりで体調をくずしがちでしたが、みなさん元気にすごせていますか？6月は梅雨の時期です。雨の日はすずしいですが、晴れの日も5月よりも暑くなってきます。気温に合わせた服装ができるように工夫をしてくださいね。

急な暑さにご用心

<p>調節しやすい衣服をチョイス</p>	<p>かわくまえに水分を補給</p>	<p>日ざしをよける</p>
----------------------	--------------------	----------------

6月のはみがきカレンダー

はんせい

おうちの人から

きちんと歯がみがけた日は好きな色をぬりましょう!

6月4日～10日は歯と口の健康週間
6月は歯と口の衛生週間です。ふだん、しっかり歯をみがけていますか？歯みがきカレンダーがあるので、歯をみがけたら色をぬってみてくださいね。5月から歯科健診も始まっているので、お知らせをもらった人は早めに歯医者さんに相談してみましょう。

食べたら、みがく

1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!

みんなの歯ブラシ大丈夫??

おうちの歯ブラシ、交換していますか？歯ブラシが開いていると、すみずみまでみがくことができません。お家や学校で使っている歯ブラシを見てみて、開いていたら新しいものに交換しましょうね。

歯と口の健康週間
6月4日～10日

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

半年に1回は歯石とり

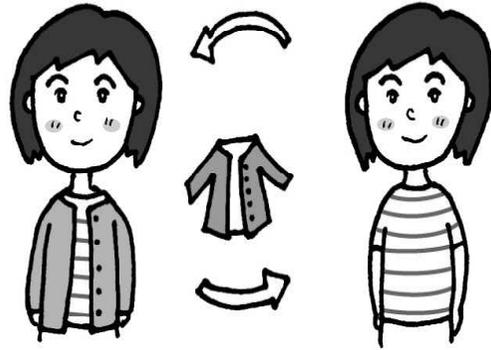
毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

保護者の方へ

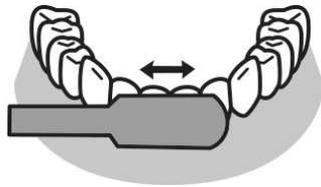
だんだんと暑い日が増えてきて、5月の下旬頃から、30℃を超える天気予報もみられるようになってきています。朝方はまだまだ涼しく、昼間は暑い・・・といった天気なので、体調を崩す子どもたちも増えてきているように感じます。1日の中で気温差がある時期なので、半袖に上着など、気候に合わせて調整しやすい服装だと子どもたちも1日元気に過ごしやすいと思います。ご協力をお願いします。



みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!

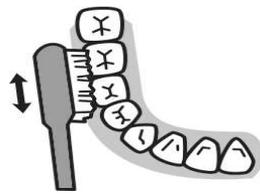
前歯の外側

歯ブラシを横に細かく動かします。



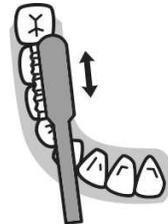
奥歯の外側

歯に対して横に細かく動かします。



かみ合わせ

みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。



前歯の内側

歯のすき間にそって、縦に動かします。



奥歯の内側

奥までしっかり届くように磨きます。



低学年の子どもたちはまだまだ上手に歯みがきができていません。しっかり磨けるようになるまで仕上げ磨きをしてあげましょう。

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・溶連菌感染症・りんご病（伝染性紅斑）にご注意を

今、長後小学校では、流行性耳下腺炎、溶連菌感染症、りんご病が発生しています。体調が優れない時にはご自宅でゆっくりと休養をとっていただければと思います。また、気になる症状があった際には早めに病院へ通院していただければと思います。近隣の地域では、インフルエンザも発生しているようです。まだ長後小での流行はありませんがご注意いただければと思います。

《流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）ってどんな病気？》

耳の下に腫れと痛みが現れます。たいていは、両耳が腫れて熱が出ますが、片耳のみ腫れたり、熱が出ない人もいます。通常1週間前後で腫れが引きます。

出席停止期間：耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで



《溶連菌感染症ってどんな病気？》

発熱、のどの痛み、扁桃炎とともに舌が莓状に赤く腫れ、全身に発疹が出てきます。治療が不十分な場合は、リウマチ熱や急性糸球体腎炎を併発することがあるので、しっかりと治療を行うことが大切です。

出席停止期間：抗生薬内服後24時間を経過し、かつ解熱するまで

《りんご病ってどんな病気？》

かぜのような症状の後に顔面、ほほに紅斑（赤い湿疹）がみられます。その後腕や足に湿疹が出てきて少したつとレース状の発疹になります。風邪の症状（発熱・頭痛・倦怠感）がでた時には無理をせずご自宅にて様子を見ていただければと思います。

