

ほけんだより



横浜市立都田西小学校
 校長 大嶋 照美
 養護教諭 高橋 典子
 野口はるな

歯を大切にしよう!

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。おいしいものを食べるための元気な歯は、日々の手入れからです。歯を大切に作る生活についてぜひ考えてみてください。夏休みあけには、歯科巡回指導(歯みがきチェックや歯みがきカレンダー)もあります。「きれいにみがけています」のAカードをもらえるようにがんばりましょう。

むし歯の原因となるもの

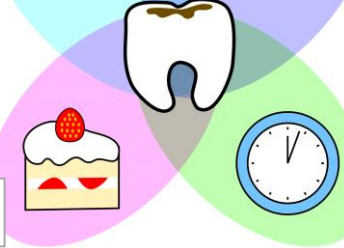
細菌(ミュータンス菌)

口の中の糖分を細菌が食べ、酸をつくります。この酸によって歯の表面が溶け、むし歯になります。



歯の質と歯並び

歯の質が弱いと少しの酸でむし歯になります。また歯並びは歯みがきの効果に関係します。



甘いもの(糖分)



食習慣



これらのことに注意しましょう!

むし歯・歯周病の予防

食べたらみがく
だらだら食べをしない
歯ごたえのあるものをよくかんで食べる
栄養のバランスがとれた食事をとる
規則正しい生活
自分にあつた正しいブラッシングの実行
定期的なチェック

8020運動をしていますか?

「80歳になっても20本以上自分の歯をたもとう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生がい、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、1989年からこの運動が始まりました。今の時期から健康な歯をたもつことを心がけて、ぜひ「8020」を目指してくださいね。

健康は食から
歯から元気から!
予防さん



6月に行われる検診

実施日	検査・検診
10日(水)	尿検査(二次検査・前回未提出者)
11日(木)	耳鼻科検診: 1年・4年と希望者
15日(月)	1年心電図検査
16日(火)	1年内科検診 ★体そう着

いまから注意が必要です。

熱中症にご用心!

だんだんと暑くなってきました。気温が上がりはじめて、まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。水分をこまめにとるなどして、十分注意してください。これからさらに暑くなってきます。体調をととのえて、夏の暑さにそなえましょう。

のどがかわくまえに!

こまめな水分補給(大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で)



汗をよく吸い、風通しのよい服装



すずしい場所での休けい



室内でスポーツをするときは風通しをよくする



外ではぼうしをかぶる



「室内だから」気温が30度になっていないから」といって油断しないこと

平成27年度第1回学校保健委員会をおこないます！

7月3日(金) 14:40~15:20

「みんなを守る保健委員会」の委員さん、4年各クラス代表のみなさん、PTAの保護者の方々、職員代表をメンバーに、学校保健委員会をおこないます。今年度は、昨年度にひきつづき「じぶんで守ろう！けが予防！～校舎内でけがなく安全にすごすために～」をテーマに取り組みます。一人ひとりがルールをまもって、たくさんの学校の仲間たちと協力しあって安全にけがなく校舎内をすごせる都田西小にしていきたいと思います。事前に各クラスで話し合う時間をとります。よい意見をたくさん出してくださいね。



保護者さまへ

水泳指導が始まります！

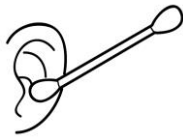
安全に気をつけ、水泳指導を行いたいと思います。
プールに入る前に、水泳カードの記入等、ご確認よろしくお願ひいたします。

しっかり髪をかきわけ、耳の後ろや襟足をみましょ。くわしくはほけんだより5月号に掲載しています。

病気の治療



耳あか



爪切り



体の清潔



アタマジラミのチェック



卵や成虫が見つかった場合は、専門医への受診をおすすめします。

プールで感染しやすい病気について

プール熱
(咽頭結膜熱)



【感染経路】 飛沫、接触感染
【潜伏期間】 5～7日

【症状と注意点】

アデノウイルスというウイルスによる感染で、夏に流行がみられます。39℃前後の発熱があるほか、のどの痛みや結膜炎をおこします。手洗い・うがいで予防し、タオルの共用は避けましょう。

水いぼ
(伝染性軟属腫)



【感染経路】 接触感染
【潜伏期間】 2～7週間

【症状と注意点】

ウイルスによる感染で1～3mmの白いイボができます。かゆみを伴い、爪でひっかくとつぶれて周りに広がるので注意が必要です。ビート板や浮き輪、タオルの共用は避け、プールの後はシャワーで流しましょう。

はやり目
(流行性角結膜炎)



【感染経路】 接触感染
【潜伏期間】 5～12日

【症状と注意点】

アデノウイルスによっておきます。症状は目やにや目の充血のほか、耳前のリンパ節が腫れて押すと痛みを感じます。集団発生することがあるため、手洗いをしっかりと、タオルなどの共用は避けましょう。

他にも、とびひ(伝染性膿痂疹)など・・・感染のおそれがある病気については注意をお願いいたします。

※ただし、症状の程度によるものもあります。専門医を受診し、その指示に従うことをお勧めいたします。

★タオルの貸し借りをせず、自分のタオルで拭くことが大切です★



学校病治療費援助事業について

横浜市では、就学援助を受けている方を対象に、特定の疾病の治療費が免除または一部援助になる学校病治療費援助事業があります。

就学援助申請の結果が7月以降に出る予定です。治療券の発行は、就学援助の申請が通った7月以降となりますが、希望される方は保健室までお声かけください。

※治療券使用の際は、治療開始前に医療機関に治療券を提出していただくことが前提となります。また、治療券提出前の受診分は原則として払い戻しされませんので、ご注意ください。

援助の対象となる疾病

- ・トラコーマおよび結膜炎(アレルギー性のものを除く)
- ・白癬、疥癬および膿痂疹・むし歯(歯周疾患等は対象外)
- ・慢性副鼻腔炎およびアデノイド・中耳炎・寄生虫

6月中にすべての健康診断が終了します。終わった検診から順次、「受診のおすすめ」を発行しております。また、すべての結果は健康手帳に記入してお渡しします。

