



ほほえみ No.3



令和3年6月8日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

雨にぬれたあじさいがとてもきれいにみえます。

今の時期は、雨が降ってすこし寒いと感じる日があったり、夏の強い日差しがまぶしい暑い日があったりと、天気や気温の変化が激しく体調が悪くなりやすい時期です。



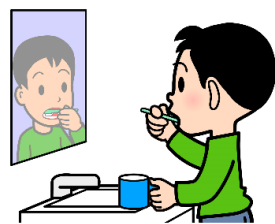
天気や気温の変化で体調が悪くなりやすい人は、天気予報を見るようにしてみましょう。天気予報を見て、服装を考えたり、暑さや雨対策の準備をしたりしましょう。早寝早起き、規則正しい生活を続けることも大切です。

6月の保健目標は、「むし歯をふせごう」です。

6月24日(木)は、歯科検診です。

歯科検診の朝は必ず歯をみがいてきてください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いつも使っている歯ブラシをお家の人と点検しましょう。みがき方も自分で鏡を見ながら歯をみがいてチェックをしましょう。歯みがきが終わったらお家の人に見てもらい、アドバイスをもらったり仕上げみがきをしてもらったりするとよいと思います。



あつい日のマスクについて



6月4日に「暑さ対策について」学校からお手紙を出しました。お家の人と読みましたか。これから暑い日が増えてきます。熱中症を予防しながらマスクを上手に使いましょう。登下校中：マスクをつけて登下校。

暑さや息苦しさを感したら、マスクをはずして距離を開け、話をせずに歩きましょう。

校内：暑さや息苦しさを感したら、一時的にマスクをはずしましょう。

マスクをはずしたら話をしないようにしましょう。

体調が悪い場合は、すぐに近くの先生に声をかけましょう。

マスクをしていると、のどが渇いていることを感じにくくなる場合があります。

学校についたら手を洗い、水分補給(水道の水や水筒の水・お茶を飲む)をしましょう。



健康診断予定について

6 月		7 月	
10(木)	耳鼻科検診 1年生、2.3年生希望者	1(木)	内科検診 3年生全クラス
17(木)	眼科検診 全校	7月中	色覚検査 4年生希望者
24(木)	歯科検診 全校		

3年生の内科検診の日程が、再度変更になりました。
今後も、新型コロナウイルスなどの影響により、変更となることがあります。
感染予防対策をしっかりと行いながら、検診を行っていきます。



この時期に多いお問合せ

とびひについて

「とびひ」は、虫刺され・湿疹・あせもなどで皮膚を掻いたときにできた、浅い傷にバイ菌が入ることで、赤く腫れたり、水ぶくれができたりじゅくじゅくしたりする皮膚の病気です。

とびひになった皮膚を掻いた手で、他の場所を掻くと、とびひが広がっていきます。

他の人にうつることもあります。

もし、とびひの症状が見られたら、医療機関の受診をお願いします。

とびひを防ぐには、普段から爪を短く切っておくことが大切です。

お子さまの爪の様子を時々見てください。



あたまジラミについて

あたまジラミの卵は「ふけ」と似ていますが、払ってもなかなか落ちない白いもので、誰でも感染する可能性のあるものです。

もし頭をかゆがっていたら、髪の毛をよく見てください。卵が見つかったときは、かかりつけの病院で見ていただくか、薬局で相談をして専用のシャンプーを家族みんなで使い駆除してください。シャンプーだけでは卵は駆除できないので、すき櫛を使ってください。

タオルやシーツなどリネン類に卵が付着していることもあるので、リネン類は毎日取り換え、熱い湯に10分ほどつけてから洗ってください。



ようちゅういにゆうし 要注意乳歯について

乳歯から永久歯への生え変わりが近づき、乳歯がぐらぐらしていたり、歯茎の色がピンクに透けて見えていたり、あるいはもう横から永久歯が生え始めていたりする歯のことです。

特に永久歯が見えているのに乳歯が残っているような時は、自分で抜くのが難しいことが多くあります。乳歯は、自然に抜けるまで様子を見ていて大丈夫なこともあります。かかりつけの歯科医院で見ていただいた方がよいこともあるので、受診をおすすめしています。

