

# ほけんだより がつ 6月



令和元年 6月19日  
横浜市立一本松小学校  
校長 小原 健人  
養護教諭 梅本 侑希

あじさいの花が、美しい季節になりました。雨の多い6月は、気温が不安定で体の調子をくずしやすいときです。また、じめじめして食中毒をおこす細菌がふるえる時期です。体の清潔を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

## 歯科検診の結果



6月の保健目標は「自分の歯を大切にしよう」です。一本松小学校の子どもたちはむし歯が少なく、きれいに歯みがきができている子が多いと学校医の先生が言っていました。これからも毎日の歯みがきをしっかりと、何十年先も健康な歯でいられるようにしましょう。

	歯列・咬合	顎関節	歯垢	歯肉
0	271	285	287	287
	93.7%	98.6%	99.3%	99.3%
1	18	4	2	2
	6.3%	1.4%	0.7%	0.7%
2	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%

むし歯あり	18
	6.3%
むし歯なし	271
	93.7%

要観察歯・・・3人

### ❖ 歯列・咬合及び顎関節、歯肉

0：異常なし 1：定期的観察が必要 2：歯科医師による診断が必要

### ❖ 歯垢

0：ほとんど付着なし 1：若干の付着あり 2：相当の付着がある

### ❖ 要観察歯

視診ではむし歯とは判定しにくい初期病変の疑いがあるもの

一本松小学校では5月末からリンゴ病（伝染性紅斑）が流行っています。リンゴ病とはその名の通り頬がリンゴのように赤くなるのが特徴の病気です。頬だけでなく、1～2日遅れて手や足、時には胸や背中にも網目状・レース状と呼ばれる発疹がでます。直射日光が当たったり、入浴したりするとかゆみが強くなることがあります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど短時間ですませるようにしましょう。



# 令和元年 第1回学校保健委員会

6月13日(木)に学校保健委員会を行いました。テーマは「楽しく元気にレッツジャンプ!~たくさん動いて体力・姿勢上向き!~」です。保健委員会の子どもたちが、各クラスで1週間行った姿勢の集計結果を発表しました。1番出来ていた項目は「給食のときお皿を持っている」こと、できていなかった項目は「せなかをまっすぐにする」ことでした。休み時間に集まって練習していたのでとても上手に発表ができていました。

そのあとに姿勢についての勉強と、リズムダンスを行いました。横浜市体育協会の田中先生による姿勢を保つためには、おなかや背中<sup>のみみ</sup>の筋肉を鍛えることが大切と教えていただき、リズムをとりながら楽しく運動できました。



## 水泳の授業がはじまりました!準備OK?

### ● つめきり・<sup>のみみ</sup>耳そうじ



### ● すいみんをしっかり取る



おうちの方へ

○ 耳あかは、水を吸って軟化し、体積を増やして外耳をふさぎ、炎症の原因になります。時々お子さんの耳の中を観察してください。また、爪が伸びていないかも確認してください。

すいみん不足、朝食抜きで泳ぐのは危険です。毎日の生活の中で気を付けてください。

○ アタマジラミは髪の毛にくっついて、頭の皮膚から血を吸う虫です。血を吸われるとその部分が傷ついたり、かゆくなったりします。髪の毛から髪の毛にうつったり、帽子、タオルについたりして、ほかの人にうつります。お子さんの髪の毛を見ていただき、アタマジラミ、卵がないか調べてください。アタマジラミは、髪の毛の髪の毛の生え際をかき分けて探してください。卵は、髪の毛に硬くくっついていて、ふけは指でつまんでしごくのとれますが、卵は簡単にはとれません。

アタマジラミや卵が見つかった場合は、薬局や皮膚科で相談・受診してください。また、学校までご連絡ください。



↑アタマジラミの成虫