

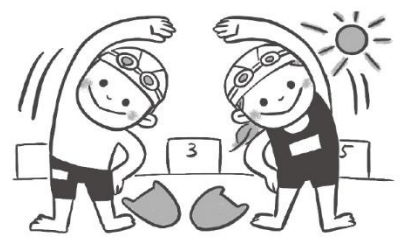


ほけんだより 6月



今年から様々な行事がコロナ禍以前のように実施できるようになりました。プール学習も昨年度より多く実施されます。生活習慣を整え、たくさん泳げるように過ごしましょうね。

プール授業 ルールを守って 事故0に



- プールサイドを走らない**
 すべてって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。
- 飛び込まない**
 プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。
- ふざけない**
 水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。
- 無理をしない**
 体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

夏の三大感染症

手足口病
 口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

ヘルパンギーナ
 高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

咽頭結膜熱(プール熱)
 高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防!

熱中症重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

保護者の方へ
 4月から始まった定期健康診断ですが、全ての項目が終わりました。受診の必要がある人には、治療勧告の手紙を渡しています。早めに専門のお医者さんに診てもらいましょう。
 新型コロナウイルスが5月に5類に引き下がったため、出席停止になるのは、感染した当事者のみとなりました。兄弟が感染しても、感染していない児童は出席可能ですので、安心して学校にきてください。また、分からないことや、相談したいことなどがありましたら、お気軽にお電話してください。

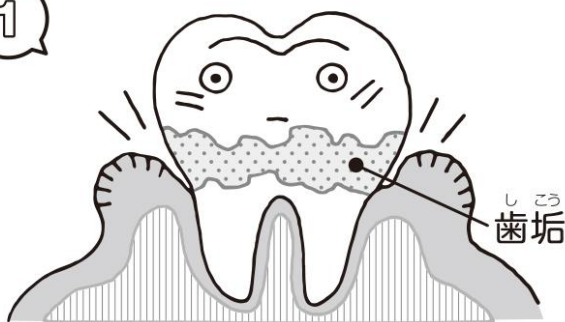
歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ていて弾力がある。

1



歯垢がたまと炎症が起り、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

2



すき間から歯周病菌が入り込み、歯
槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

3



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。

歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯のギモン？

むし歯になりやすいのは…

甘いおやつを全く食べなければ
むし歯にならない？

✖ むし歯の原因になる細菌は、糖
分が大好き。でも、糖分が含ま
れるのは甘いものだけではありません。

大人も子ども
むし歯のなりやすさは変わらない？

✖ 乳歯はやわらかくて酸に弱い
ので、子どものほうがむし歯にな
りやすいのです。抜けてしまう歯だか
らと放っておくと、どん
どんむし歯が進行してし
まいます。



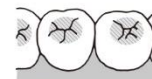
むし歯になったら、
元の歯には戻れない？

✖ 歯に穴が開く一歩手前の「初期
むし歯」なら、修復することが
できます。よくかんで食
べてだ液をたくさん出す
こと、食後のていねいな
歯みがきが大切です。



まいにち
シャカ
シャカ
歯みがき
チェックリスト

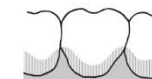
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの
境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！