

# 6月 保健だより

平成29年6月16日  
厚木小学校  
ほけんしつ

真夏のように暑い日があったり、半袖だと寒く感じる日もあり...  
日によって気温の変化が大きいですね。このような時には、体調をくずしやすいので、注意しましょう。



服ぞうに気を付けましょう!

**着替え**  
雨の日に、くつ下や洋服がぬれる場合があります。コートや長ぐつを使用したり、着替えを持ちこせおししていただけますと安心です。  
※保健室にも多くの着替えがあります。数回お預りください。

**エアコン**  
昨年の各教室にエアコンが設置されました。扇風機も併用します。席においては、冷たい空気もあつたります。  
カーテン等、お預りに確認され、ご準備をお願いします。

## プール学習が始まりました

**泳ぐ前に...**

- 前日はしっかり眠る
- 手、足のつめを切る
- 朝、健康観察をする

**先生の話をよく聞く**

**プールサイドは走らない**

**泳いでいる時は...**

- いたすら禁止
- 準備体操はしっかりと

☆ばんそうこう「やっしゅす」をつけてままでプールには入れません。

## クイズ「この中でむし歯になるのはどれ？」

こたえ

- ① 歯にむし歯菌
- ② 歯にさとう
- ③ 歯にさとうとむし歯菌

「むし歯菌」だけでなく「さとう」だけでも歯はむし歯にはなりません。  
「むし歯菌」は「さとう」をエサにして、ネバネバした物質(歯垢)をつくり出します。この歯垢から酸が出て、歯を溶かしむし歯になります。

**むし歯よぼうには..**  
「さとうの多く入った食べ物をへらす」  
歯みがき(歯垢を取りのぞく)

## くすばらしい「だ液」の働き < 歯ブラシは... >



むし歯の原因の歯垢は、さとうが入ってくると、酸を出して歯を溶かします。この酸を中性にすることも、だ液です。



- 軽く(やさしく)小さく動かそう!
- 毛先が広がったもので、は、汚れは取れません。

◎だ液は、歯をむし歯から守ってくれるよ◎  
【だ液がよくでるようになる体操】

**あごの体操**

あごを大きく開け閉めすると、ポンプ作用で耳下腺からだ液が出ます

**目の体操**

前後に揺し入れ、上下に動かす。若くは、左右に揺す、左右に動かす

保健委員会が歯ブラシ干エックをしました。「取りかえめカード」をもらった人は新しいものにしてください!

おうちの方へ  
生えたばかりの永久歯は、むし歯にしやすいので、仕上げみがきが効果的です。

## 気をつけたい夏の感染症

ニュースでは、全国的に流行しているのが、本校ではまだ連絡を受けてはいませんが、感染力が強く、発熱、結膜炎、のどの痛みがある。(潜伏期間4~5日)

**プール熱**

出席停止の病気で、診断されたら、ご連絡をお願いします。

**その他** 本校では...  
予防はやはり手洗い・うがい。  
先日、胃腸炎と診断される児童がいます。多くてもクラスに3~4人と、感染が拡大する様子はありません。食事のとりかえ、衛生化することがありますので、注意が必要です。  
また、溶連菌感染症は、出席停止の病気で、診断されたら、ご連絡いただけると状況がわかり助かります。

あ長い休み  
あ長い休み  
あ長い休み

長い休みは、自分だけがやるだけでは、他の人も困ります。他のつめは、心れがちなつめが、早く切りましょうね。