

ほけんだよい6月



平成29年6月2日
厚木市立北小学校 保健室

梅雨の季節を迎えました。6月は気温の変化が大きいので、体調を崩しがちです。早ね早起きをこころがけ、元気に過ごそうにしましょう。

6月の保健行事

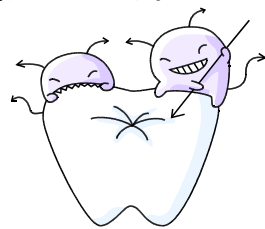
日にち	検診名	対象学年	準備すること
8日(木)	歯科検診	2・4・6年生	朝ごはんを食べたあと、歯みがきをていねいにしましょう。
13日(火)	耳鼻科検診	2・5年生	髪の長い人は、むすんでください。

6月は歯と口の健康週間

6月に各クラスで歯科指導を実施します。歯みがきのしかたや歯肉炎予防など、成長に合わせた内容で行います。給食後の歯みがきタイムや、夕食後の歯みがきをていねいに、むし歯にならないよう心がけましょう。

むし歯はどうしてなるの？

口の中にあるミュータンス菌が歯を溶かして、歯に穴が空いてしまう病気です。ミュータンス菌は歯の表面をねばねばにし、歯を溶かしていきます。歯の中に神経(痛みを感じる部分)があるため、ひどくなるとズキズキと痛くなります。むし歯は自然に治ることはありませんので、必ず歯科医で治療しましょう。



歯肉炎ってなんだろう？

口の中にある細菌が歯ぐきに付いて炎症がおきている状態を歯肉炎といいます。歯肉炎になると歯ぐきがぶよぶよ腫れたり、歯ぐきから血が出る場合があります。悪化するとあごの骨が溶けたり、健康な歯でも抜けることがあります。

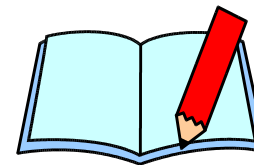


むし歯を予防しよう！

- ① 食べた後歯をみがきましょう。食べカスが付いていると、むし歯になりやすいです。
- ② 甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。むし歯菌は甘いもので増えていきます。
- ③ よくかんで、ゆっくり食べましょう。唾液(ツバ)は口の中をキレイにします。



健康診断結果のお知らせ

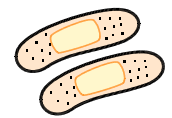


各健康診断が終わったあと、治療が必要な人に「健康診断結果のお知らせ」を渡しています。お知らせをもらった人は、早めに病院で受診するようにしましょう。「歯科検診結果のお知らせ」で「むし歯がある」と診断された人は、必ず歯科医に見てもらいましょう。

プールの準備をしましょう

水泳指導が始まります。プールに入る日は、登校する前に健康チェックをしてください。次の症状がある人は、おうちの人に相談しましょう。

- ・頭が痛い
- ・熱っぽい
- ・お腹が痛い
- ・下痢をしている
- ・のどが痛い
- ・目がゴロゴロする
- ・目やにが出る
- ・白目が赤い
- ・まぶしく感じる
- ・大きなキズがある
- ・ひふにブツブツがある



プールに入る前にチェックしよう

- 手足のツメは切った？
- 耳あかは取った？
- 水着、帽子、バスタオルは持った？
- 水筒を用意した？
- 前の日はよく眠れた？
- からだの調子はよい？
- 朝ごはんは食べた？

プールから上がったあとは、水分を取りましょう。水の中の活動でも、汗をかいて脱水症状になります。暑い日のプールはとくに気をつけましょう。