

ほけんだより 6月

平成 29 年 6 月 1 日
 湘南養護学校 保健室

だんだんと暑さが増し、日中は半そでですごす日も増えてきました。

6 月は、小・中学部の運動会と高等部では校内実習、そしてプールも始まります。体調を崩さず、元気に取り組めるよう体調管理に気をつけましょう。



6月の保健行事

1日(木)	精神科検診 (小3・4/中1/高2)
2日(金)	体重測定 (高等部)
6日(火)	体重測定 (中学部)
8日(木)	精神科検診 (小1/中2・3)
9日(金)	体重測定 (小学部)
15日(木)	整形外科検診 (小1・中1/希望者)

保健目標

「歯を大切にしよう」



6月4～10日は 歯と口の健康週間です

歯の3つの“質”って？

象牙質

歯の本体とも言えます。
 硬貨とナイフの中間
 くらいの硬さ。
 むし歯がここまで
 進むと痛い！

セメント質

歯の根の表面を
 おおっています。
 骨とよく似た
 構造と性質です

エナメル質

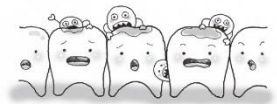
歯の表面をおおっ
 ています。水晶と同じ
 くらいの硬さで
 体の中で、
 もっとも硬い！

いつみがく？

なぜみがく？

食べた後

歯垢の中の細菌は、糖をえさにして「酸」を生み出し、その「酸」が歯を溶かします。これが長く続くとむし歯になります。食べたら歯をみがきましょう。



寝る前

だ液には、酸性になった口の中を中性に戻す働きがあります。でも寝ている間はだ液があまり出ません。なので、寝る前にはしっかり歯をみがきましょう。



歯科保健指導

7月5日(水)、6日(木)、7日(金)の3日間で神奈川県歯科衛生士会の衛生士によるはみがき指導が実施されます。今年度の対象は小1、5年生/中1、3年生/高1、3年生です。ご家庭のはみがき指導などでアドバイスが欲しい場合は事前に連絡帳でお知らせください。

6月26日
プールが始まります。



こどもたちが待ちにまったプールの授業が始まります。大好きなプールの授業を楽しく受けられるよう、保護者の皆様には、毎朝の健康観察をよろしくお願いします。また、夏の感染症などにも気をつけていきましょう。



夏に多い感染症

今日のプールは **オツク** かな？

8つのチェックポイント

- ぐっすり眠れましたか？
- 熱はありませんか？
- 顔色はいつもどおりですか？
- 爪を短く切りましたか？
- お腹をこわしていませんか？
- 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ジュクジュクした傷はありませんか？
- 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？



◆プール熱（咽頭結膜熱）

→高熱、結膜炎（充血や目やに）、咽頭痛。



◆流行性角結膜炎

→粘性が強く黄色い目やにが多く出て、白目が充血。

◆手足口病

→口の中の粘膜、手のひら、足の裏などに水疱性の発疹が現れ、発熱することもある。



◆水いぼ

→手足、体幹に5mm程度の光沢のある半円状の突起がみられる。



◆とびひ（伝染性膿痂疹）

→強い痒みを伴う水疱

これらの感染症に感染し、医師より欠席の指示があった場合は出席停止となります。

梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです

晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。
外に出て体を動かすと心も体もスッキリ



体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに

雨の日はケガに注意

カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて！

