

ほけんだより 6月

令和4年度
西東京市立中原小学校
ほけんだより6月号
令和4年6月1日

スプリングフェスタに向けての練習が続いています。これまでがんばって練習した成果を、お家の方に見ていただきましょう。

これからジメジメとむし暑い日や、雨が降って肌寒く感じる日が多くなります。気温の差などで体調をくずさないように、気を付けて過ごしましょう。



6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



めざせパーフェクト！ 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

A：歯の表面 B：鉄 C：どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも、歯みがきでなおせる？

A：なおせる B：なおせることもある C：なおせない

Q3 にゅう歯のむし歯は、ほうっておいても平気？

A：はえかわるから平気 B：どちらでもよい C：なおさないとだめ

Q4 むし歯になりやすい歯は？

A：前歯 B：奥歯 C：どの歯もかわらない

Q5 だ液がたくさん出る人は、むし歯になりにくい？

A：なりにくい B：なりやすい C：だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゅう歯とえいきゅう歯は、どちらがじょうぶ？

A：にゅう歯 B：えいきゅう歯 C：どちらもかわらない

Q7 すべてえいきゅう歯にはえかわると、歯の数は？

A：へる B：ふえる C：かわらない

Q8 わたしたちの歯は、一生で何回はえかわる？

A：1回 B：2回 C：3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ？

A：眠っているとき B：起きているとき C：いつもかわらない

Q10 正しい歯ブラシの動かし方（歯のみがき方）は？

A：好きな方法でよい B：力を入れて大きく C：軽くこきぎみに



【こたえ】 Q1…A Q2…C Q3…C Q4…B Q5…A Q6…B Q7…B

※水泳指導が始まります！

6月13日(月)より水泳指導が始まる予定です。健康診断を受けていない人、内科、耳鼻科、眼科の治療のお知らせをもらって、まだ治療が済んでいない人は、早めにお医者さんで診てもらい、お知らせを学校に提出してくださいね。

プールでうつりやすい病気

■プール熱（咽頭結膜熱）

プールで感染することも多いため、この名前がついています。39度前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

■はやり目（流行性角結膜炎）

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。

■水いぼ

1～3mm くらいの白いイボができます。予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手をあらう、④タオルの貸し借りはしない、などです。

■アタマジラミ

髪の毛について、頭の皮膚から血を吸う虫です。頭と頭が触れたり、くし、ぼうし、タオルなど、ほかの人と一っしょに使ったりすると、うつることがあります。ときどき頭髮のチェックをしてください。もし、アタマジラミが見つかったら、学校に知らせてくださいね。

次にあてはまるときは、アタマジラミかもしれません！

- 頭（耳の後ろや頭の後ろの部分）に、かゆみがある。
- 頭がかゆくて、強くひっかいたために湿疹（赤いブツブツ）や、「とびひ」が出る。
- 髪の毛にフケのようなもの（シラミの卵）がある。



■6月の保健行事

8日(水) プール前健康相談【希望者のみ】



「けんこうのきろく」について

すべての健康診断実施後に配布します。当日、欠席などで受診できなかったときは、各教科医の所に「健康診断受診のお知らせ」を持って受診してください。

なお、受診後は速やかに用紙を学校にご提出ください。「けんこうのきろく」に反映いたします。

入る前

- 熱っぽい、だるい。
- 鼻水やせきが出ている。
- おなかの調子が悪い。

こんなときは、プールに入るのをやめましょう。

プールの健康チェック

入った後

- 皮ふがかゆくなった。
- 目が痛い・かゆい。
- 耳が変な感じ。

こんな様子が続くときは、お医者さんにみてもらいましょう。

