



平成20年6月2日
河内長野市立美加の台小学校
保健室 NO.5

6月5日(木)は歯科検診があります。

こんな道具をつかうよ
歯のうらがわもよくみえます

こんなことを調べます

歯鏡



- ・ おし歯はないか
- ・ 歯並び、かみあわせはどうなっているか
- ・ 歯ぐきがはれていないか
- ・ 歯がきれいにみがけているか

2年生の
おうちのかたへ

2年生は歯科衛生士さんによる歯みがき指導をうけます。(1:00～各教室にて)
持ち物は・・・はぶらし コップ はき出し容器(牛乳パックなどを半分に切ったもの)
タオル(口のまわりをふくもの) かがみ(置いて使えるものが便利です)

むし歯をつくらないためには、どうすればいいのしょう?

- ① たべたあとは、きちんと歯みがきをする。(あさ・ひる・ばん 3回みがこう)
 - ② 歯によいものをたべて 強い歯をつくる。
 - ③ ごはんやおやつは決まった時間にたべ、きそく正しい生活をする。
- 定期的に歯医者さんでみてもらうことも大切です。

毎日、はぶらしを持ってきて
給食後もみがくようにしましょう。

おうちの方へ

生活を見直そう!

早寝・早起き・朝ごはん

さて、学校で頭痛や腹痛を訴え、保健室に来る子どもたちが多くなったといわれて久しくなります。梅雨を迎えるこれからの季節は、体調不良を訴える子どもたちが増加し、尚更その傾向が強くなります。その原因の一つとして、生活リズムの乱れが指摘されていますが、生活が過度に夜型になると、育ち盛りの子どもたちの目覚めは悪く、遅くなりがちです。朝食は、遅く起きるがために食欲が出ず、つい朝食抜きか少食。そのため、体温は上がらず、何となく身体がだるい、頭が痛い、ぼんやりする...といったような身体の不調を訴えます。しかし、午後からは快方に向かい、夕方は絶好調に...。そんな子どもたちが増えているのです。

本校でもそのような傾向は少なからず見られます。「何となく頭が痛い」「体温が低い」「いつも眠い」「気持ちがイライラする」こうした生活リズムの乱れが、子どもたちの望ましい成長を妨げているだけでなく、好ましくないものを身につけさせることになってしまいます。このように子どもたちに基本的な生活習慣を身につけさせることは、今、たいへん重要になってきています。

国では、「食育基本法」を受けて、「食育推進基本計画」がスタートしましたが、文部科学省でも「早寝早起き朝ご飯プロジェクトチーム」が発足し、啓発運動を展開しています。朝は一日で一番集中力が高まる時です。学校生活の中で落着いて学習に打ち込むためには、生活リズムの乱れを無くし「早寝、早起き、朝ご飯」を合い言葉にして、健康的に一日のスタートを切りたいものです。

・ 咽頭結膜熱(プール熱) 流行の兆し

夏かぜの一種です。プールの水を介して感染することがあるためのプール熱といわれますが、実際はプールに入らなくても咳、くしゃみから飛まつ感染することも少なくありません。また、結膜炎を引き起こし、はやり目と呼ばれることもあります。

病原体・・・アデノウイルス 潜伏期間・・・3～5日

病状の特徴と経過・・・39℃～40℃の高熱が4～5日続き、のどが真っ赤になって痛みが強い。

リンパ腺の腫れ、目が充血して目やにが出るなどの結膜炎の症状が出ることもある。吐き気、下痢、腹痛を伴うこともある。

感染力・・・非常に強い。鼻汁、唾液、目やに、便からの経口感染

出席停止期間・・・主要症状が消退してから2日を経過するまで。

感染予防には手洗い・うがいの励行をよろしくお願いします。

・ お知らせ

6月3日～10日に体重測定を実施します。その時に頭ジラミ流行予防のため頭髪検査をします。水泳指導は16日から始まります。毎年その前にプライバシーに十分配慮しながら実施しています。頭ジラミは清潔にしていなくても保有することがあります。現代の生活環境の中、いつでも、どこでも、誰にでも感染する可能性があります。ご家庭でも定期的に頭髪をみてあげてくだ