



< 6月の保健目標 >

- 歯を大切にしよう。
- つゆ時の衛生に気を付けよう。



雲一つない青空の下、心配していた熱中症も大けがもなく、無事に運動会が終了しました。その後も体調をくずす児童はほとんどなく、元気に登校し活動しています。

さて、もうすぐ梅雨の時期を迎えます。この時期は、蒸し暑い日があったかと思うと肌寒い日があるなど、気温の変化が激しくなります。そのため、体調をくずしやすい時期です。汗の始末をし、衣服の調節をこまめにするのが大切です。調節しやすい服装や、汗ふきタオル・着がえの用意など、ご家庭でのご協力をよろしくお願いします。

また、じめじめした天候は、体だけでなく気持ちにも悪い影響を与えます。暗い気持ちになったり、いらいらしたりすることもあります。お子様の心身の変化に十分注意し、早めに対応したいと思います。気になることや心配なことがありましたら、早めに学校へお知らせください。



6/4～6/10は「歯の衛生週間」です！

歯に付いている白っぽいカス状のものを「歯こう」といい、虫歯や歯周病の原因になります。物を食べた後や寝る前には、必ず歯をみがきましょう。

歯垢は細菌の塊

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついています。



放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

歯垢をためないために



歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。

歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。



「梅雨時」の衛生に気を付けよう！

食中毒予防 【食中毒予防3原則】・・・菌を付けない 菌を増やさない 菌を殺す

- せっけんを使用した正しい手洗いで、菌を付けないようにします。その際は、石けんをよく泡立てて、よごれを浮き上がらせることが大切です。
- 食材は、買ってきたら早めに調理し、調理後はできるだけ早めに食べるようにします。
- 75℃以上で1分間以上加熱し、中心部までしっかり火を通します。

汗の始末

- 汗をかいたままにしておくと、蒸発する時に熱がうばわれて、体を冷やします。また、汗の成分が時間と共に変化し、体臭として臭うようになります。
- タオルや着がえを用意しておきましょう。

下着の効果

- 汗の量は、じっとしていても1日1リットル出ます。その汗を下着は吸い取って、皮ふを清潔に保っています。下着を着けない時の体表面の湿度は86%ですが、着けたときは65%に下がります。下着を着けた方が、涼しく感じます。

日本特有の病気 夏型過敏性肺炎

カビやほこりなどを吸い込むことによりアレルギー反応を起こし、下記のような症状を起こす肺炎です。放っておくと呼吸困難になることもあります。夏に発症し、秋には症状が消え、同じ季節になると繰り返す傾向がある、高温多湿の日本特有の病気だといわれています。

微熱



せき



たん



息切れ



現代に増えているワケ



●布団を干さない・エアコンの多用

エアコンのフィルターや布団の湿気はカビの温床になります。こまめにエアコンの掃除や布団干しをしましょう。



●窓を閉めきっている

換気が悪いとカビは発生しやすくなるので、1日1回は窓を開けて空気を入れ替えをしましょう。

「歯科受診報告書」が、続々と届いています！

4月に歯科検診を実施し、治療や検査が必要なお子様には、「歯科受診のお勧め」を配付しました。その後、むし歯や歯並び等の診察や治療が済んだお子さんの報告が、多数届いています。

まだ受診されていない場合は、できるだけ早く受診されることをお勧めいたします。