

ほけんだより 6月

長岡京市立長岡第九小学校 令和5年6月

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる**歯垢（プラーク）**について正しく知り、「**歯を守る習慣**」をつくることが何よりも大切です。この機会にしっかり学んで覚えましょう。



歯垢（プラーク）って何？

「**歯垢（プラーク）**」は、歯にくっついた**細菌**のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因の**ミュータンス菌**も含まれます。ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、**歯みがき**で取りましょう。



ほう 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに穴を開け、**むし歯**になる。

歯ぐきが腫れて**歯周病**になる。ひどくなると歯が抜けることも。

むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌はこんな子が大好き

食後に歯をみがいていない



快適で活動しやすいな～♪ 酸性の環境がいんだよね。

食べ物をよくかんでいない



だ液が少ないうから、洗い流されなくてラッキー！

お菓子をよく食べる



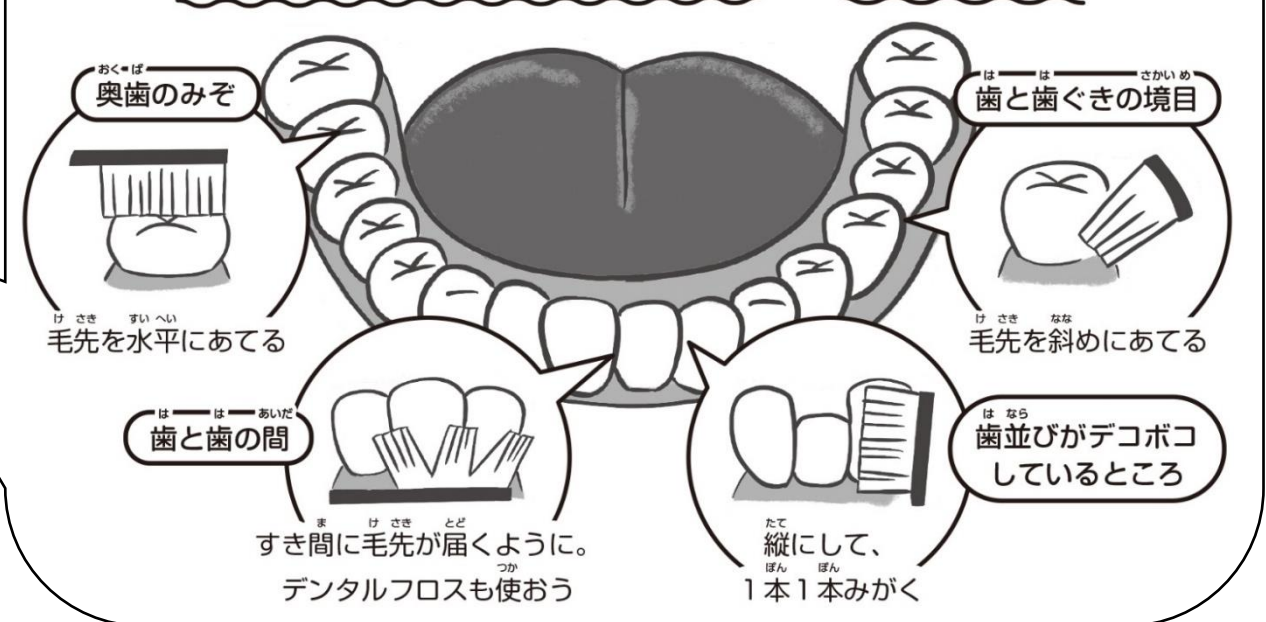
大好きな糖分がたっぷり～！ 酸を出して歯を溶かすぞ～！

むし歯とは…ミュータンス菌が出す酸で歯が溶けて、穴があく病気です。

むし歯になると、歯が痛くてごはんをおいしく食べることができません。むし歯になった歯は、自然には治らないので**歯医者さん**に治療してもらいましょう。

歯みがきで健康な歯を

みがき残しやすい場所とみがき方



歯みがきと生活習慣で、ミュータンス菌をやっつけよう！

★食べた後は、歯をみがく！

口の中に食べかすが残っていると、ミュータンス菌はエサがいっぱいで大喜び。ていねいに歯みがきをしてミュータンス菌が酸を出しにくい環境にしましょう。

★よく噛んで食べる！

よく噛むことでだ液がいっぱい出ます。口の中にあるたくさんの細菌をだ液が洗い流してくれます。

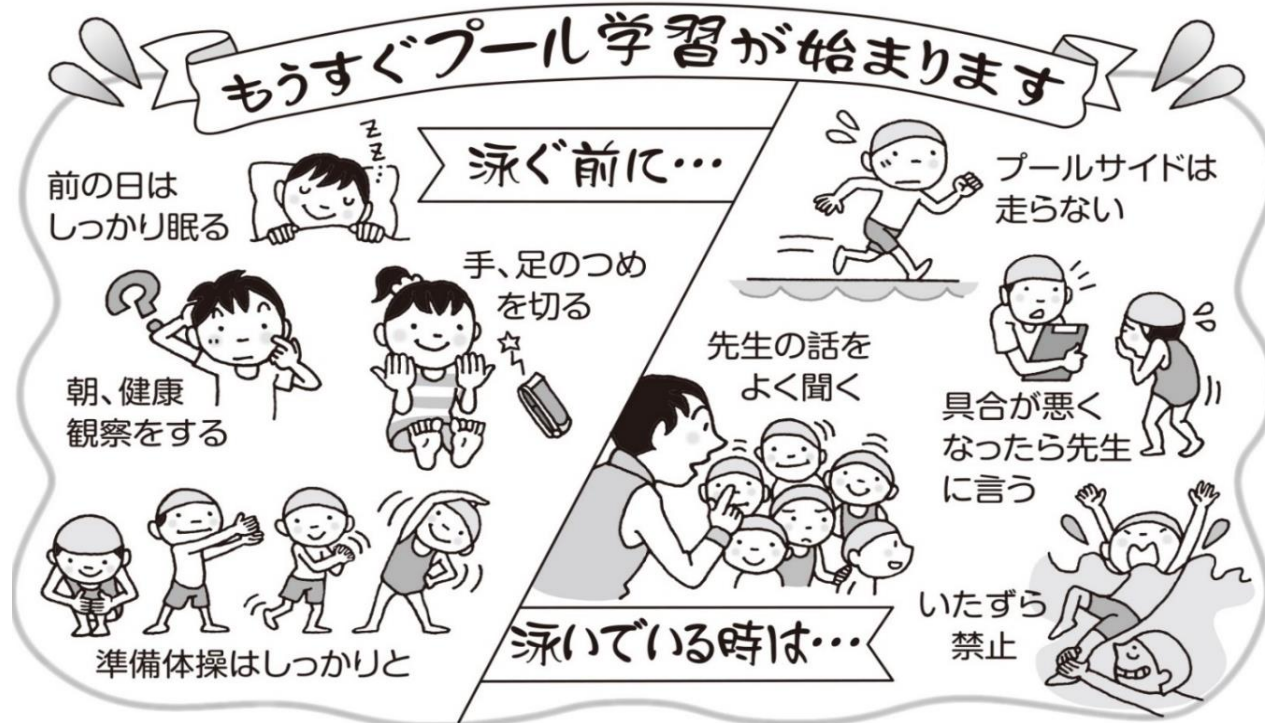
★甘いものばかり、だらだら食べない！

糖分が多い甘いお菓子やジュースはいっぴいとらないようにしましょう。おやつ時間もだらだら食べずに時間を決めましょう。



6月21日からプール学習が始まります！

プールから上がると体が冷え、体調をくずした人が保健室にやってくる場合があります。「朝から少ししんどい」「朝ごはんを食べていない」という人は要注意。プールに入るときは体調管理が大切です！無理をすると体調がさらに悪くなったり、思わぬケガにつながったりすることもありますよ。



～おうちの方へ～

今年度より、学校でのアタマジラミの検査はいたしません。アタマジラミが発生しますとプールに入れない等、学校生活に影響があります。ご家庭にて定期的にお子さんの頭髪確認をお願いします。



【アタマジラミとは】

- 人間の血を吸って生きている虫で、寄生していると頭に強いかゆみがあります。お子さんが頭のかゆみを訴えた場合は注意が必要です。
- 成虫は見つけることが難しいので、卵を探します。卵は大きさ0.5mmくらいの楕円形で、髪の毛の根元に産み付けられます。
- 耳の後ろやえりあしなど後頭部に多く見られます。
- 卵によく似たもので、ヘアキャストと呼ばれるフケの一種があります。見分け方は、指で挟んで動かしてみると、ヘアキャストは簡単に移動できますが、アタマジラミの卵は簡単には移動できません。

アタマジラミの卵

ヘアキャスト



たんぽぽ、1-3, 2年生, 4年生のおうちの方へ

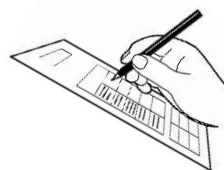
「結核健康診断問診票、四肢の状態の検査問診票」について

内科検診で使用する問診票は検診の10日前に持ち帰ります。
1-3・4年生は、本日持ち帰ります。提出日は6/12(月)です。
たんぽぽ・2・4年生は、6/13(火)に持ち帰ります。提出日は6/19(月)です。

この問診票は3年間使用します。

1・4年生は新しい問診票になります。表紙の「氏名・年度・組・番号」を記入してください。中面左が結核健康診断問診票です。上段の「氏名・性別・生年月日・保護者氏名」の記入と「調査内容」欄は、該当学年のみ記入してください。中面右が四肢の状態の検査問診票です。上段の「氏名」「保護者記入欄」の記入と「質問事項」欄は、該当学年のみ記入してください。

2・3・5・6年生は、表紙の「氏名・年度・組・番号」を記入してください。中面左が結核健康診断問診票・中面右が四肢の状態の検査問診票です。中面左右ともに該当学年欄のみ記入してください。よろしくお願いします。



ほけんぎょうじ 6月の保健行事

- 7日(水) 歯科検診 2年
- 12日(月) 歯科検診 たんぽぽ・6-1
- 13日(火) 尿検査二次 対象者のみ
- 14日(水) 歯科検診 4-3・5年
尿検査二次予備日
- 15日(木) 内科検診 1-3・4年
- 21日(水) 歯科検診 3年・6-3
- 23日(金) 内科検診 たんぽぽ・2年

※終わりが5時間目を過ぎます

