

# ほけんだより

# 6月

6月の保健目標 **歯を大切にしよう**

家庭数で配付

令和5年6月1日  
春日部市立宮川小学校  
保健室

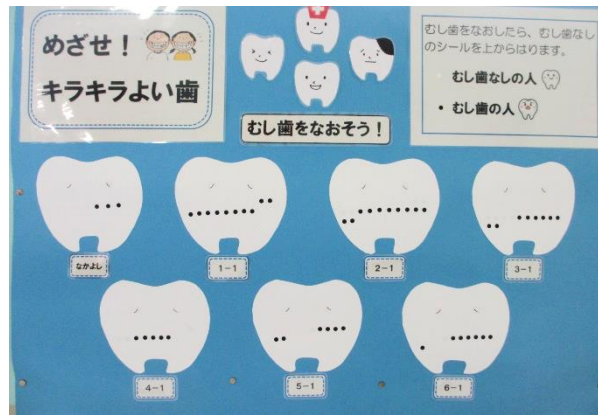
## 歯の掲示をしています

現在、保健室前の廊下に右の歯の掲示をしています。掲示には、クラスごとの歯があります。シール1つ1つが児童1人1人を表しています。

- ★歯科健診のときに、むし歯がない人と治療が終わっていた人には、白いシールが貼ります。
- ★黒いシールがむし歯のあった人で、むし歯の治療が終わった人には、白いシールが貼ります。

むし歯ゼロになったクラスには賞状をプレゼントします。むし歯を治して、クラスの歯が白いシールでいっぱいになるように頑張ってください。

歯科健診でむし歯があるといわれた人は、まずは歯医者さんで診てもらいましょう。



## お口の健康のためにむし歯を治療しましょう

宮川小学校は、令和4年度埼玉県学校歯科保健コンクール入選校に選ばれました。これも、みなさまがむし歯の治療に努力された成果かと思えます。むし歯のない、健康な歯・口は、子どもにとって財産となります。むし歯を予防し、早期発見・早期治療でお口の健康をまもっていきましょう。



### 歯科健診の結果

むし歯のない人	96	人
むし歯のある人	62	人

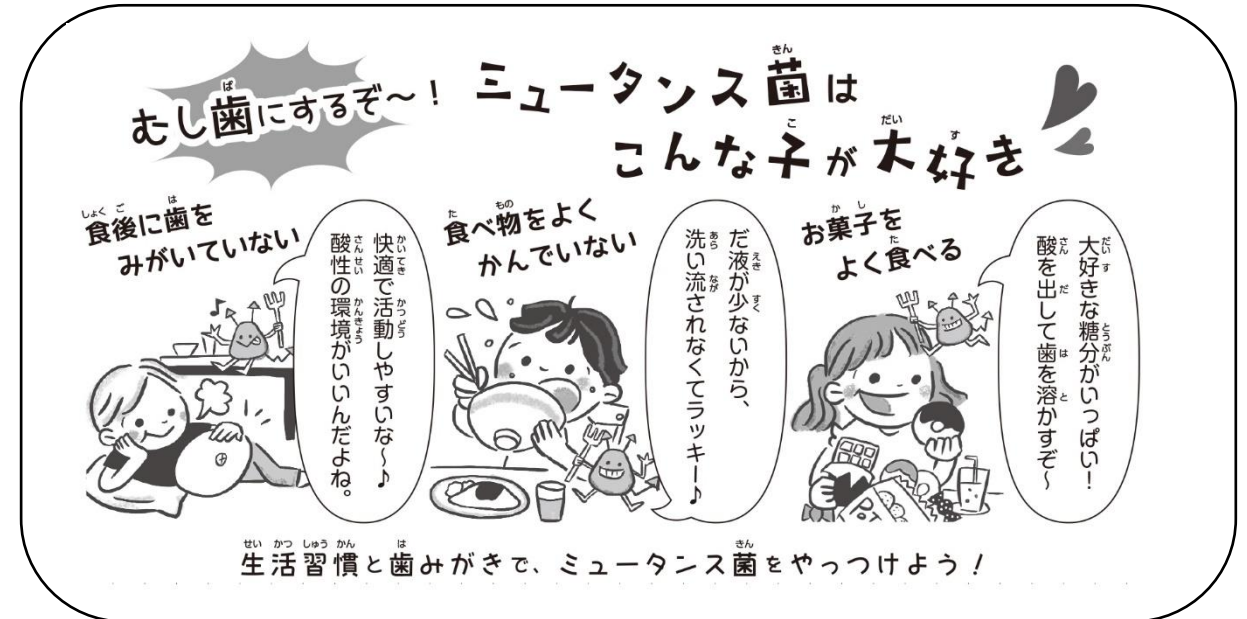
学校歯科医さんより、かかりつけの歯科医院で半年に1回はクリーニングを受けましょうとお話がありました。

すでに13人のむし歯の治療が終わりました!ありがとうございます。歯科医院受診後、学校に用紙を提出してください。よろしくお願いいたします。

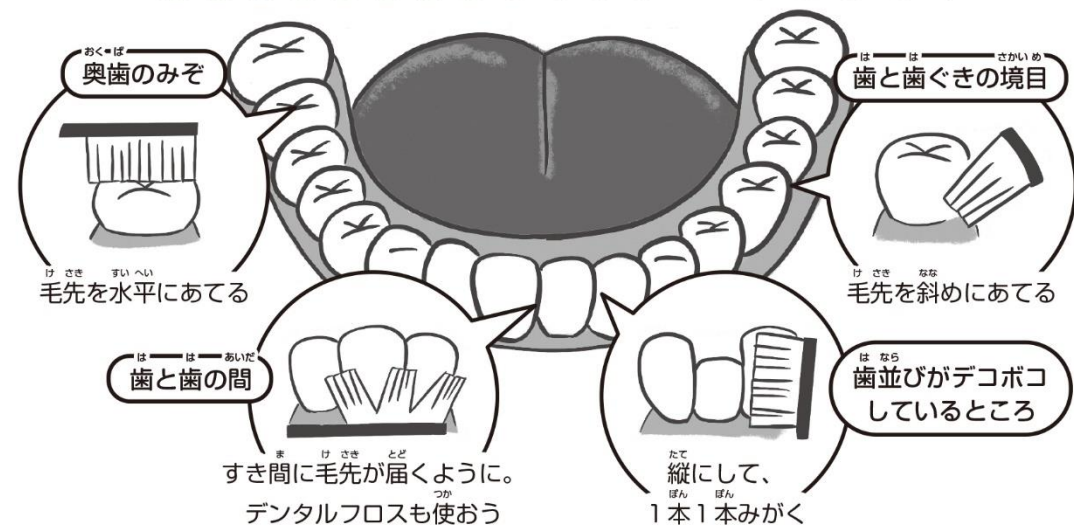
## 宮川小 歯と口の健康週間

宮川小学校では、6月5日(月)～9日(金)に歯と口の健康週間の取り組みを行います。

- ①歯と口に関する授業を1時間
- ②カミング30・はみがきだいさくせん(給食で1口30回かむ・はみがきをする)
- ③児童健康委員会による校内放送
- ④歯と口の健康に関するポスター・標語の募集と掲示



## みがき残しやすい場所とみがき方



# スポーツ飲料について考えよう



## メリット

発汗によって失われた水分や塩分を素早く補う事ができる。

## デメリット

糖分量（炭水化物表記している場合も）

一般的なスポーツ飲料に含まれる糖分量は、500mlのペットボトル1本あたり20～30gです。小学生が1日に摂って良い砂糖の量は20～25g。つまり、小学生がペットボトル1本を飲んでしまうと、1日に摂って良い砂糖の量を軽くオーバーしてしまいます。



<p>○継続して飲み 続ければ肥満 になる可能性 があります。</p> 	<p>○運動時以外にダラダラと 飲み続けると口腔内は、 常に糖分で満たさせるこ とになり、むし歯の発症につながります。</p> 
---	---

※普段の水分補給は、水かお茶が最適です。水分補給はその日の活動によって、水やお茶、スポーツ飲料を使い分けましょう。

## プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありませんか？

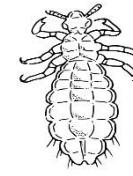


# アタマジラミについて

この時期、特にアタマジラミの発生しやすい季節でもあります。ご家庭で、お子さんの頭髪の様子を観察し、次のことに十分留意してくださいようお願いいたします。

**【アタマジラミ】** アタマジラミは、人の頭部から吸血するシラミで髪の毛の中に住み、卵を産みます。成虫は、灰白色で2～3mm、刺されると赤く腫れ、強いかゆみがあります。

**耳の前後の部分に白い卵や成虫がみられます。**



〔成虫〕



〔卵〕

髪にしっかりとついていて、指で触ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。

## 【感染のしかた】

**直接的な感染:** アタマジラミは頭や体を寄せ合って遊ぶ間に感染することが多いです。そのため、小学校低学年などで集団発生が起こりやすいです。

**間接的な感染:** 人から離れたアタマジラミは、適温適湿だと3日間は生存します。頭から落ちたシラミが衣服、帽子、タオルなどについて感染することもあります。

## 【予防】

- ・洗髪は、まめにおこないましょう。
- ・枕カバー、シーツ、タオル、下着などを清潔にしましょう。
- ・帽子やタオルは共用せず、自分のものを使いましょう。
- ・毎日、頭髪の状態を観察しましょう。(家族も)

## もし、アタマジラミに感染したら…

皮膚科または薬剤師に相談し、指示に従い、駆除に努めてください。

- ☆ アタマジラミは清潔にしているても、接触の機会があればうつります。
- ☆ きちんと対応すれば、10日くらいで駆除できます。
- ☆ 正しい認識をもって駆除しましょう。
- ☆ 一番注意しなければならないのは、「だらしない」、「不潔にしているから」といった誤ったイメージで子供の心を傷つけてしまうことです。