

# ほけんだより6月

大分市立舞鶴小学校  
保健室  
令和3年6月4日

梅雨を美しく彩るあじさいは、育つ土の性質によって色が変わるふしぎな植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるそうです。今度見かけたらちょっと観察してみようと思います。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。



その口の中



## むし歯菌が大好き!?



歯についた  
白いかたまりは、  
ボクたちの家。  
歯みがきなんて...  
簡単でいいよ!



### ①はみがきをていねいにしていない

白いかたまりは「歯垢」といって、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水にとけにくいので、うがいでだけではきれいになりません。はみがきできちんと取り除きましょう。

砂糖がたくさん  
入ったおかし。  
だらだら食べようよ!



### ②おやつをだらだら食べている

むし歯菌は、だらだら食べている口の中が大好きです。食べものに含まれる糖분을エサにして酸を作り出し、歯をとかしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。



だ液がたくさん  
出たら流されちゃう!  
よくかまなくても  
いいよ——

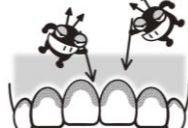


### ③あまりかまずに食べている

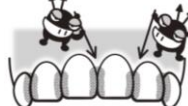
口の中の汚れを洗い流してくれる「だ液」は、よくかんで食べるとたくさん出ます。いつもかみごたえのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましよう。

## 歯をみがくときの4つのポイント

#### ①歯と歯ぐきの間



#### ②歯と歯の間



#### ③歯のみぞ



#### ④でこぼこした歯の間



しっかりみがこうね



# 保護者の方へ

6月から、水泳学習が始まります。5月28日付の「安全な水泳学習のためのお願い」でもお知らせしました通り、感染対策を講じて、水泳学習を実施したいと考えております。子どもたちが楽しみにしているプールが体調悪化や感染症の原因にならないよう、ご協力をお願いいたします。

## 1. 健康観察について

### ① 水泳学習が始まるまで

目、耳、鼻、皮膚などで具合の悪いところがあれば、事前に受診・治療をしておくよう、お願いします。耳そうじや爪切りもしておきましょう。

### ② プールに入る日の朝

家を出る前に必ず健康観察をしてください。体調等で気になることがあれば、舞鶴っ子カードや連絡帳にてお知らせください。

## 2. 体調管理について

いつもより早く寝て睡眠を十分に取り、必ず朝食を食べて登校させてください。

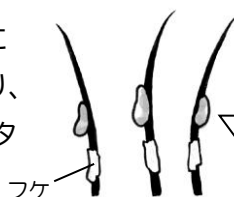
## 3. アタマジラミについて

水泳学習が始まる前に、お子様にアタマジラミがないかチェックをお願いします。



### \* チェックの仕方 \*

髪の毛をかきわけて、髪の毛の根元から少し離れたところに白いフケのようなものがついていませんか。フケは手で払ったり、指でつまんだりしたら取れますが、取りにくいものがある場合は、アタマジラミの卵かもしれません。



#### 《卵の特徴》

- ① 乳白色
- ② 0.5ミリくらい  
の大きさ
- ③ 後頭部や首筋に  
多くある

## アタマジラミとは

頭皮に寄生し、卵を産み付けながら世代を繰り返します。頭皮の血を吸い栄養にして、血を吸われてしばらくすると強いかゆみが出ます。成虫になったアタマジラミは、長くて約1か月生きます。

**主なうつり方** ◇直接、頭髮が触れてうつる。

◇タオル、帽子、くしなどの共同使用でうつる。

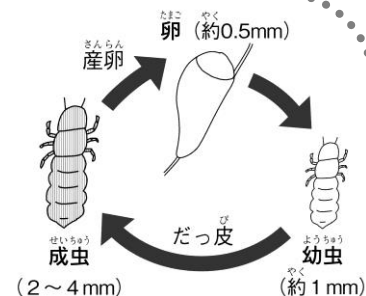
※アタマジラミは、不衛生とは無関係です。だれでも感染する可能性があります。毎日清潔にしているにもかかわらず寄生することがあります。

### アタマジラミが見つかったら

◇専用の駆除剤がありますので、薬局でご相談ください(数回使用する必要があります)。

◇卵のついている髪の毛は切るか、すきぐしですき落とし、卵を取り除きましょう。

☆アタマジラミが見つかったら、学校にもご連絡ください。アタマジラミが見つかった児童が安心して学校生活を送れるように配慮するとともに、正しい知識の啓発や感染拡大の予防策をとります。



健康診断について、所見のあったお子さんには「結果のお知らせ」を配付しています。受診されましたら、お知らせ下部の「治療報告書」をご記入の上、担任まで提出してください。また、結果についてご不明な点等ございましたら、お気軽にご連絡ください。