

# ほけんだより

## ★歯を大切にしよう★

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。みなさんは毎日歯みがきできていますか？

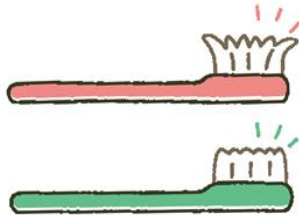
物を食べたり飲んだりすると、**ミュータンス菌**（むし歯菌）が糖質をエサにして酸を作り出します。その酸が歯を溶かしてむし歯になるのです。むし歯を予防するためにも、食事の後はていねいな歯みがきを心がけていきましょう！

## しょうずな歯みがき、できている？



### みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



### 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



### しょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

## 歯の大切な役割

歯には、私たちがものを食べるときに噛んで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。また、脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。むし歯や歯周病がない健康な歯を保ちつづけるためには、食後の歯みがき、歯科医院での検診や治療などが大事です。

## ★熱中症に気をつけて過ごそう★

### 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を

## 保護者の皆様へ

暑い日が増えてきました。暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすい季節です。

**水筒と汗拭きタオル**をご家庭で準備いただき、毎日持たせていただきますようお願いいたします。



けんこうしんだん  
★健康診断  
よてい  
(6月)の予定★

6月10日(水)	13:00~	3年	内科検診
6月11日(木)	10:00~	1年	心臓検診
6月16日(火)	朝	1次検査未提出者 要2次検査対象者	尿検査 (1次2次混合)
6月30日(火)	朝	要2次検査対象者	尿検査(2次)

★心臓検診を欠席した場合について★

**重要!** 心臓検診を欠席した場合は、「6月23日(火)9:30~野々市中学校」にて検診を行います。その場合は、保護者の方の送迎で受検していただきますので、ご了承お願いいたします。

★保護者の皆様へ~感染症にご注意ください~★

5月中旬ごろから、野々市小学校では胃腸炎症状(発熱、下痢、嘔吐など)での欠席や早退が多くみられます。また、水痘やアデノウイルス感染症、溶連菌に罹患している児童もいます。

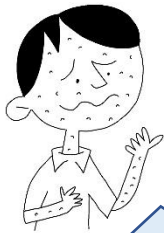
6月にはプール学習がはじまります。ご家庭でも、朝の健康観察を行っていただき、体調がすぐれない場合や、発疹や目の充血などの気になる症状がある場合は、ご家庭での休養・早期の受診をいただきますようお願いいたします。

水痘(水ぼうそう)

**病原体** 水痘・帯状疱疹ウイルス  
**症状** 全身に数個の赤いポツポツが現れ、そこが、半日から1日で水ぶくれのような状態になります。水ぶくれは、数日で黒いかさぶたになります。かさぶたは、数日かかります。

登校について

すべての水ぶくれがかさぶたになるまでは、ほかの人に感染することがあるので出席停止になります。

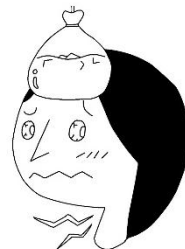


咽頭結膜熱(プール熱)

**病原体** アデノウイルス  
**症状** 目やにが出て、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38~40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

登校について

症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。

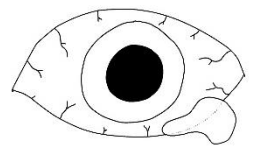


流行性角結膜炎(はやり目)

**病原体** アデノウイルス  
**症状** 目やにが出て、目がじゅう血し、まぶたがはれて、なみだがよく出るようになります。目に症状が強くなる以外に、発熱することもあります。目やにや目やににふれた手や物からほかの人に感染します。

登校について

目の症状が軽くなっても、感染することがあるので、医師から許可が出るまでは、出席停止になります。



水痘は予防接種をしているお子さんがほとんどですが、予防接種していても水痘にかかることもあります。予防接種している場合は、症状が軽症になる傾向がありますが、周囲への感染力は変わりません。疑わしい症状がある場合は、早めの受診をお願いいたします。

- ★いずれの感染症も、出席停止扱いになります。学校での感染拡大予防のためにも、出席停止期間を守り、ご家庭で休養いただきますようお願いいたします。
- ★上記の感染症以外にも、風邪症状や胃腸炎症状(腹痛、下痢、嘔吐など)での欠席や早退、来室も増えています。発熱がない場合でも、症状が改善せず、授業への参加が難しい場合は、お迎えをお願いする場合があります。お忙しい中大変恐縮ではございますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

★麻疹(はしか)について★

今年に入り、全国的に麻疹が流行しており、厚生労働省からも国民に注意喚起がなされています。麻疹は非常に感染力が高く、空気感染でうつります。感染を予防するには、2回の予防接種が有効です。子どもでは定期接種(第1期:1歳、第2期:小学校入学前の1年間)になっています。お子様の接種状況を確認いただき、2回接種できていない場合は、早期のワクチン接種を検討いただきますようお願いいたします。

