

ほけんだより6月

2019.5.31

6月4日(火)に歯科健診があります

終学活の放送でも歯磨きの呼びかけを行っていますが、みなさんどうですか？意識して歯磨きできていますか？

歯科検診 ~この言葉の意味は?~

むし歯

まる...治しおわった歯

むし歯になりかけの歯

ばっ...抜いた方がよい歯

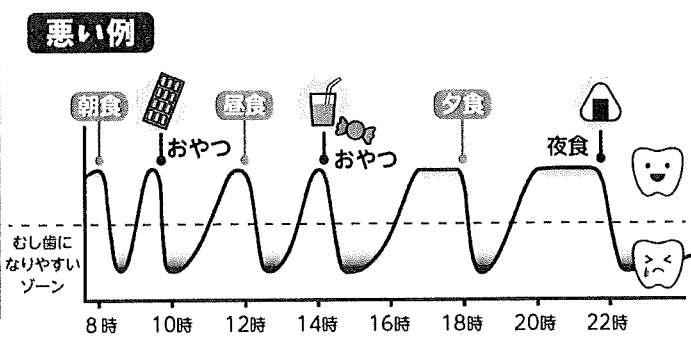


NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら... おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

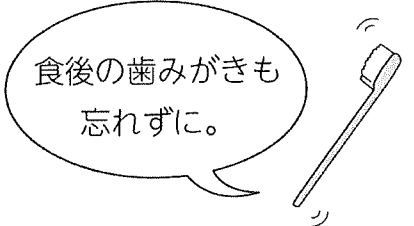
甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に...



作って守ろう間食ルール

おやつ
の時間
を決め
ましょう

一度に
食べる
量
を決め
ましょう



＼6月からプールが始まります／

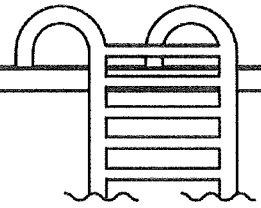
水泳健康調査の提出、ありがとうございました。プールでふざけたり、体調が優れないまま入るのは危険です。早寝早起きで、体調管理をしましょう。

プール学習が はじまります

チェック

&

チェック



前の日までの
準備はOK?

今日は元気に
プールに入れるかな?

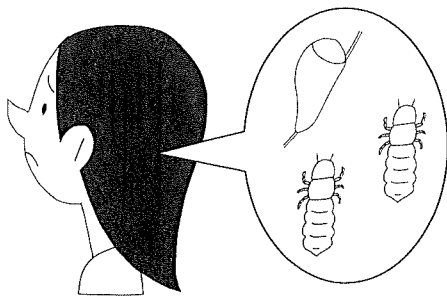
- つめは切っておりますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

- 朝ごはんを食べましたか？
- 健康観察をしましたか？
- * 痛いところはありませんか？
- * 熱はありませんか？
- * 調子の悪いところはありませんか？

アタマジラミに注意

アタマジラミは、頭皮の血を吸い、栄養にします。血を吸われても最初はかゆみが出ませんが、しばらくすると、強いかゆみが出ます。

かみの毛がほかの人と直接ふれあったり、くしなどの頭にふれるものを共有したりすることで、感染します。



アタマジラミが うつってしまったときは？



アタマジラミがうつってしまったら、ベビーオイルなどでかみをしめらせた後、目の細かい専用のくしでといて、虫や卵を取り除きましょう。

また、専用のシャンプーやパウダーを3日に一度、4~5回ほど使ってアタマジラミを除去する方法もあります。卵が残っていると、寄生をくり返すことがあるので、注意が必要です。