

ほけんざり 6月

広島市立落合小学校 平成24年度 6月号 NO. 3

じめじめした梅雨の季節に入ると、なんだかイライラしたり、気分もふさぎ込みがちになったりしますね。そんな時期こそ、晴れた日には外に出ておもいきりからだを動かしてみよう！からだもこころもすっきりするよ！

待ちに待ったプール開きもうすぐです。体調を崩さないように、しっかり気をつけましょう。

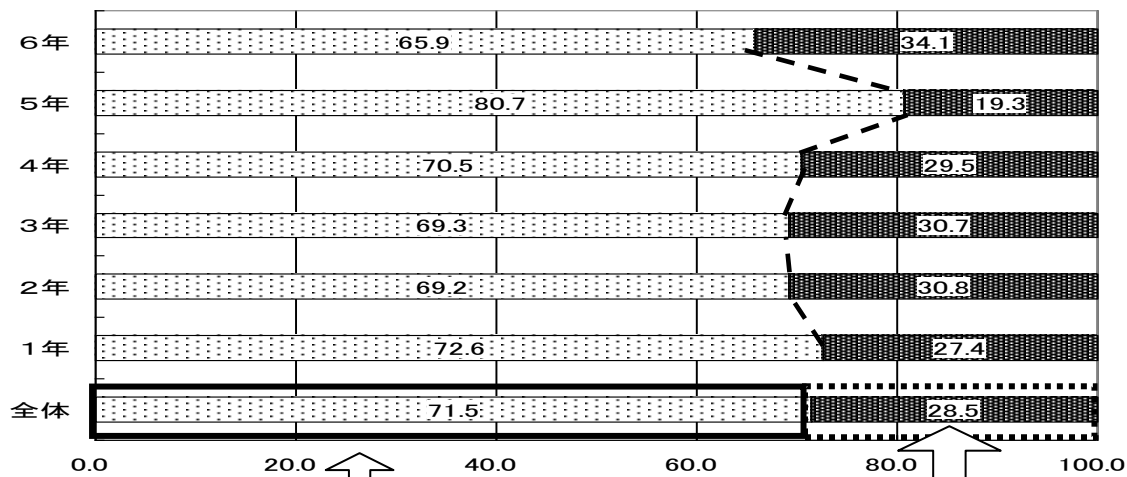
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう！



平成24年度 歯科検診の結果

4月25日に歯科検診をしました。落合小のみんなのお口の中はどうだったかな???



むし歯のない人

むし歯(未処置歯)のある人
(初期のむし歯・要注意乳歯を含まない)

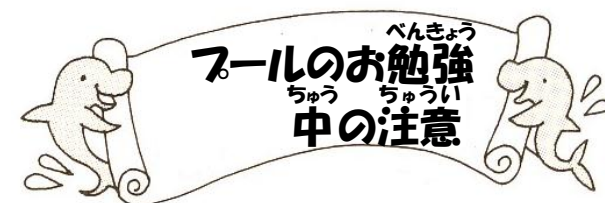
歯科検診にこられた歯医者さんからメッセージ

- ◎ 上手に歯をみがけている人がたくさんいましたよ！
- ◎ 歯肉がはれている人がいたので、歯ぐきもしっかりマッサージしながらみがいてみよう！
- ◎ これからも、ぴかぴかの歯でいてくださいね！

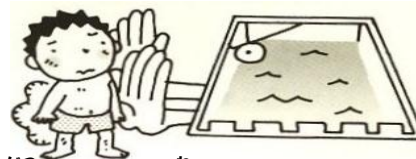
もうすぐはじまるよ！

楽しいプールの勉強

いよいよ始まるプールの時間。今年も安全に楽しいプールの時間になるように、みんなでしっかりと「プールのルール」を守りましょう！



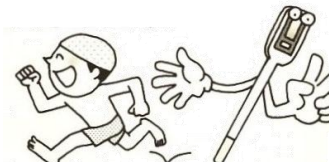
1. からだをせいけつにしよう



2. 前日はしっかり寝よう



2. 朝、かならず体温をはかろう



3. 病気やけがのある人はお医者さんに行こう



1. 準備体操をしっかりする



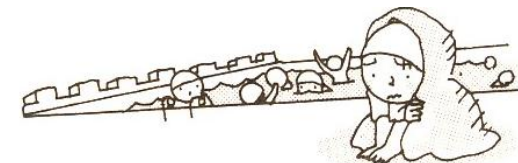
2. プールサイドは走らない



3. 先生の指示を守る



4. しんどくなったらすぐあがる



5月の保健室の様子

けがで保健室に来た人

205人

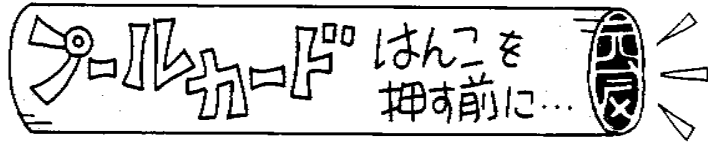
1日平均：10.3人

病気で保健室に来た人

66人

1日平均：3.3人

お家の方へ



ご家庭でしっかり健康チェックをお願いします！

- ① 熱はありませんか？
- ② 下痢はしていませんか？
- ③ 目・耳・のど・鼻
の病気はありませんか？
- ④ 皮膚に腫れ物、外傷、湿疹
などはありませんか？
- ⑤ 顔色は悪くないですか？
- ⑥ 睡眠はしっかりとれましたか？
- ⑦ 朝食はしっかり食べましたか？
- ⑧ 爪は短くしてありますか？



こんな感染症に気を付けよう！

プール熱（咽頭結膜熱）

病原体 アデノウイルス **潜伏期間** 5～6日

感染経路 咳やくしゃみのしぶきを吸い込んで感染
プールの水を介して、眼やのどから感染

症状 高熱（39度～40度）咽頭痛、頭痛、食欲不振、咽頭の発赤
結膜の充血涙目、めやにが続く。



予防方法

- ① 食事前、トイレのあと、プールのあとは、しっかり手洗い・うがいをする。
- ② プールの前後は、シャワーをしっかりとびる。プールが終わったら、眼をよく洗う。
- ③ ハンカチやタオルを、友達同士で貸したり借りたりしない。

アタマジラミの発生と駆除について

近年、住宅事情や冷暖房設備の普及などで、ダニ・シラミの発生に季節性がなくなってきました。集団発生を防ぐためには、早期発見・早期駆除が大切になります。下記のことについて、ご家庭でも充分ご注意くださいようお願い致します。

●●●●●●●●●●アタマジラミとは？●●●●●●●●●●

頭じらみの発生は、清潔・不潔に関係なく、また、男女の区別なく感染します。頭じらみは頭髮中に生息し、毛髪に産卵します。

【 成虫 】



・大きさ 約1～4mm
・色 灰黒色

頭のうしろや耳の後ろに多い。動くので見つけにくい。

【 たまご 】



・大きさ 約0.5mm
・形 だ円形

ふけのように見えるが、髪の毛にしっかりとくっついていて、取ろうとしてもなかなか取れない。

●●●●●●●●●●アタマジラミの見つけ方●●●●●●●●●●

- ふけは手ではらえば落ちますが、卵や抜け殻は、指でひっぱってもなかなかとれません。
- 卵は白っぽく、ごまを小さくしたようなもので、毛髪にしっかりと固定されています。
- 成虫・卵などは、耳の後ろや頭頂部あたりでよく見つかります。

●●●●●●●●●●アタマジラミを見つけたら・・・●●●●●●●●●●

見つけたらすぐに駆除をしましょう。

- 医師や薬剤師に相談し、指導を受けてください。
- 2週間以上は洗髪を丁寧にしてください。
(乾かすときはドライヤーの熱がよい。)
- 寝具は日光によく当て、シーツを清潔にするよう心がけてください。
(アイロンプレスすると卵の撲滅に効果があります。)



もし感染したときは、はやめに薬局や病院に相談し、必ず学校にもご連絡ください！