



ほけんだより



6がつ

令和元年6月3日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

今月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう きゅうしょくご は 給食後の歯みがきをていねいにしよう

身体計測の結果です

	美南小平均身長		全国平均身長		美南小平均体重		全国平均体重	
	男	女	男	女	男	女	男	女
1年生	116.5cm	116.1cm	116.5cm	115.6cm	21.6kg	20.9kg	21.4kg	20.9kg
2年生	122.9cm	121.9cm	122.5cm	121.5cm	24.5kg	23.5kg	24.1kg	23.5kg
3年生	128.5cm	127.2cm	128.1cm	127.3cm	28.1kg	26.4kg	27.2kg	26.4kg
4年生	133.4cm	133.6cm	133.7cm	133.4cm	30.3kg	29.5kg	30.7kg	30.0kg
5年生	137.6cm	138.8cm	138.8cm	140.1cm	34.0kg	31.6kg	34.1kg	34.1kg
6年生	145.6cm	145.4cm	145.2cm	146.8cm	38.9kg	37.7kg	38.4kg	39.1kg

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

6月4日～
10日



フロスも使おう！

歯科健診が終了しました。結果を見てみると、二極化が進んでいるように思われます。毎年むし歯もなくきれいな歯の児童がいる一方、むし歯が治療されないまま翌年まで放置され、数も増えていると思われる児童もいます。お子さんはいかがですか。

むし歯は自然治癒することのない病気です。早期に治療することで、治療日数も少なく治すことができます。

美南小では、むし歯ゼロを目指しています！

歯科健診の結果

むし歯のない人 962人
むし歯のある人 173人
治療が終わった人 36人

5月28日現在

「健診を受けたら終わり」
ではなく・・・
健診から治療に
バトンタッチ！

夏休み前までに
治療をお願いします。

のみかけのペットボトルについて

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、雑菌が爆発的に増えます。できるだけ早く飲み切るようにしましょう。子供たちの水筒も同じです。帰宅後は、しっかり洗って乾燥させてください。

休み明けのうわばきについて

持ち帰ってもそのまま洗わず持ってくるケースがあるようです。梅雨の時期になり、汚れのほかに、においも気になりますので、持ち帰ったら、忘れずしっかり洗って持ってきてましょう。



サラサラとネバネバ どっちも大切

だ液をつくるだ液腺の代表は、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つ。さらに出る場所によって、だ液はサラサラとネバネバに分かれます。

耳下腺

サラサラ

顎下腺

サラサラ
と
ネバネバ

舌下腺

ネバネバ

●サラサラだ液って？

リラックスしているときにします。食べものと混ざって消化を助けたり、飲みこみやすくします。また、食後酸性に傾いた口の中を中性に戻し、むし歯を防ぎます。

●ネバネバだ液って？

ストレスを感じているときにします。口の中の細菌をからめとって体内に入るのを防いだり、口の中の粘膜を守ります。



意外と大切なだ液。たくさん出すには、
しっかりがむこと！



プール学習が始まります



体調を万全にととのえよう

プールがある日の朝は、体温測定をお願いします。

体温が37.5℃以上ある場合は、入ることができません。平熱の場合でも、下痢や吐き気のある場合や頭痛のひどい場合はお休みしましょう。前日は十分に睡眠をとること、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

プールカードに印もれの場合は入れませんので、お忘れなく！※サインは×

耳そうじをしよう

奥までそうじする必要はありません。耳を傷つけないよう、めんぼうなどで、やさしくそうじしてください。



手足のつめを短く切ろう

つめが長いと、折れてしまったり、友だちにけがをさせてしまったりします。



当日の注意点

準備運動をしっかりおこないましょう。プールの中でも熱中症になることがあります。具合が悪くなったらすぐに先生に伝えましょう。

日焼け止めをぬってのプールは禁止ですが、ラッシュガード（長そでの水着）の着用は可能です。排水溝のつまりを防止するため、ヘアピンやばんそうこう、咳止め等の添付薬は外しましょう。



プールに入っているの？

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

疥癬

治療を始めていればプールに入れます（ただ角化型疥癬は感染力が強いので外出を控えます）。



皮膚の病気編

アタマジラミ

治療を始めていればプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。



※水いぼ治療中のお子さんは、ビート板は使用不可となります。

保護者の方へ

