

ほけんだより 6月

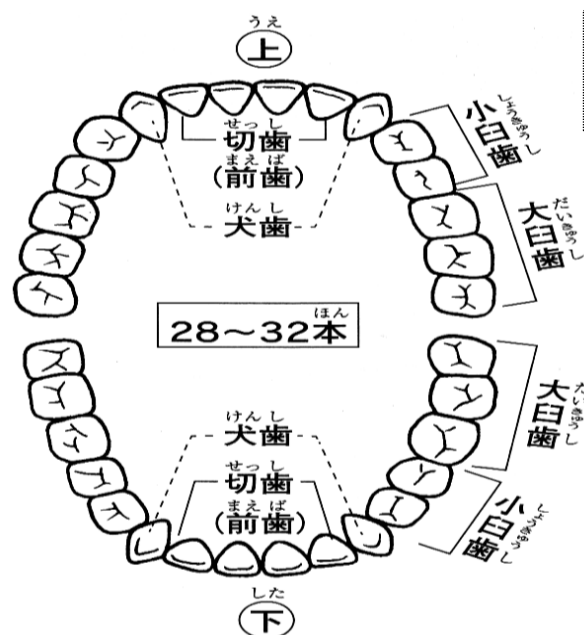


2018年6月 松原市立恵我南小学校 保健室

梅雨の季節がやってきましたね。急に気温が上がり出すこの時期は体調を崩しやすくなります。自分の体調を気にかけましょう。雨の多い季節は、部屋の中で過ごす時間も長くなります。走り回ってけがをしないよう、気を付けてすごしましょう。

……歯の衛生習慣です……

6月4日～10日は、歯の衛生週間です。
歯には、それぞれ名前と大切な役割があります。



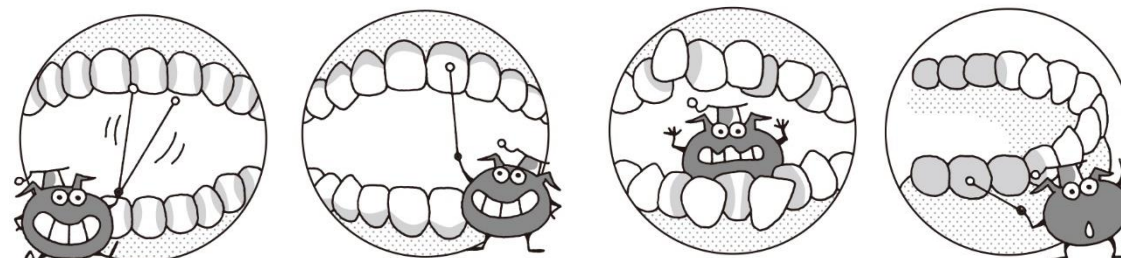
犬歯・・・大きくとがっています。動物では獲物をつかまえるときに使います。

切歯・・・いちばん前にあり、食べ物を口の中に運んでいます。

大臼歯・・・大きな歯で食べ物をかみくできます。

小臼歯・・・食べ物をかみくだいたり、すりつぶします。

……むし歯にないやすい箇所は??……



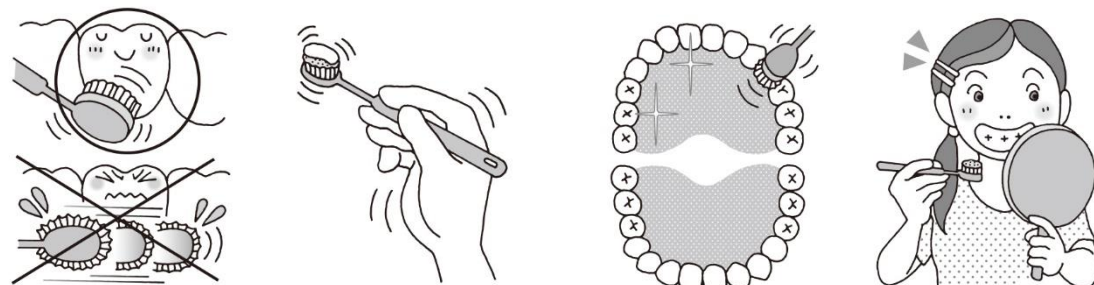
歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

歯並びの悪いところ

奥歯

……上手な歯のみがき方……



小刻みにみがく

軽い力で

1本ずつみがく

鏡を見ながら

……プールがはじまります……

今月21日(木)から水泳学習がはじまります。
元気に学習できるように、次のことに気を付けましょう。

- ★耳、鼻、眼、皮膚の病気がある人は
はやめに治療しておきましょう。
- ★からだの調子が悪い時は、
お家の人や先生に伝えましょう。
- ★つめを短く切り、耳掃除をしておきましょう。



おうちの方へ

健康診断の結果、お医者さんに診ていただく必要のあるお子さまに「検診結果のお知らせ」を渡しています。中には、※プールに入ると症状が悪化してしまうものもあります。受診がまだなお子さまは、プールが始まる前に治療をすませていただきますようお願いいたします。
※皮膚疾患、結膜炎、鼻炎（アレルギー性のものを含む）、滲出性中耳炎、耳孔栓塞など

健康診断で見つかる病気



歯科検診 歯周病

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、炎症が起こります。歯ぐきが赤くはれて、出血するのが歯肉炎。さらに進んで歯を支える土台が溶けて、グラグラになるのが歯周炎です。歯みがきを忘れずに毎日しましょう。



眼科検診 結膜炎

白目とまぶたの裏側の結膜が炎症をおこす病気です。アレルギー性結膜炎は、目が赤くなったり、かゆみがあります。ウイルス性結膜炎は感染力が強いので、普段から手をよく洗い、タオルなどは一緒に使わないようにしましょう。

耳鼻科検診 耳垢栓塞

耳あかが耳の穴をふさいだ状態です。耳あかには耳に異物が入るのを防ぐ働きがあり、放っておいても自然と外に向かって運ばれて行きます。しかし、プールやお風呂の水でふやけてしまうと耳の穴を完全にふさいでしまい、耳が聞こえづらくなります。聞こえづらい場合はお医者さんに行きましょう。



内科検診 アトピー性皮膚炎

なぜなのかまだわかっていませんが、大切なことは

- ① アレルギーの原因になるものをとりのぞくこと
- ② 皮ふに直接触れるものに気を付けて、皮ふへの刺激を少なくすることです。

かいてしまうと、皮ふを傷つけてしまい、ますます外の刺激に弱くなるので気をつけましょう。



尿検査 尿糖

尿に糖がまざっている場合は、糖尿病という病気の可能性があります。ただ、糖尿病でないかどうかは血糖値の検査が必要なので、尿に糖が見られたら、必ず病院へ受診しましょう。



内科検診 脊柱側弯症

正常な背骨は前から見るとまっすぐですが、側弯症では左右に曲がっています。重症になると胸を圧迫して肺や心臓に異常をおこすことがあるので、器具を使ったり手術による治療が必要です。