

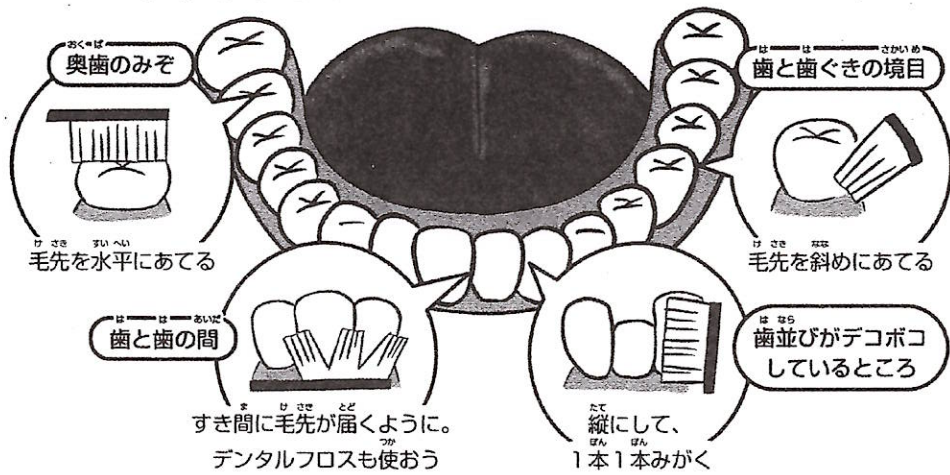
# ほけんだより 6月

市川市立市川小学校  
保健室  
令和5年6月7日



梅雨の季節になりました。雨の日は、濡れた時のために着替えやタオルを持ってくると、気持ちよく過ごせますよ。5月は、おなかの調子の悪い人が多かったようです。引き続きせっけんで手を洗い、感染症に気をつけましょう！

## みがか残しやすい場所とみがき方



給食後も歯磨きをしませんか？  
昼休みは遊びたい人が多いと思いますが給食後教室で歯を磨いてみませんか？磨きたい人は、歯ブラシやコップを各自で保管し磨いてくださいね。

### 寝る前の歯みがき

**クイズ** むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？  
① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

今月の保健目標 歯を大切にしよう

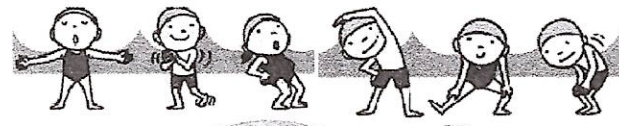
### 検査(尿・ぎょう虫卵・心電図)の結果が届きました！

尿2次対象者には来週通知を配ります。2次は6月23日(金)回収です。  
尿・ぎょう虫卵検査を提出し、通知を配られなかった人は、異常なしです。  
心電図検査の結果、精密検査対象かを検討している人には通知を配りました。  
通知を配られなかった人は、異常なしです。

※学校の健康診断(内科・耳鼻科・歯科・眼科)の結果、異常の疑いがある人には治療のお知らせをお渡ししています。学校の健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。

### 水泳学習の準備は万全ですか？

- 眼や耳の病気がある人は、早めにお医者さんに相談しましょう。
- 爪は短く切りましょう。
- 睡眠を十分にとって、体調を整えましょう。



### 水分足りている？ 爪でチェックしてみよう！

**熱** 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

- 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

### 市川小の感染症情報(5月)

新型コロナウイルス感染症(1名)の報告がありました。

※5月中旬に、胃腸炎と診断されたとの報告は全校で19名ありました。

