

ほけんだより

はれときどきほけんしつ

6月4日～10日は



だ液（つば）の役割で正しいのはどれ？

① 食べかすを洗い流すよ



② 口のなかで細菌（おし菌菌や外からやってきた菌など）から守るよ。



③ 消化（おなかのなかで食べ物を細かくして栄養をとりやすくすること）を助けるよ。



④ 歯がとけだすのを防ぐよ。



よくかむと、だ液（つば）はたくさん出ます

よく噛んで食べよう



いつもはあまり意識することのないだ液（つば）ですが、体にいいことをいっぱいしてくれています。

だ液（つば）は、1日になんと1～1.5リットルもでていきます。なんのためにそんなにでてくるのか、それは左の①～④のような働きがあります。

①のとおり、食べ物を飲みこみやすくしたり、食べかすを洗い流します。また②ようにおし菌菌や外からやってきた悪い菌をやっつけてくれます。それから③のようによくかんでつばがたくさんでると消化がよくなり、栄養を

からだのなかに取りこみやすくなります。さらに④のようにおし菌菌になりにくい口のなかの状態を作ってくれます。

こたえは・・・全部

プールの前の日にチェック

プールに入るときは健康でなければ、大きな事故になってしまうこともあります。前の日はしっかりねて、朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。



プールでの約束

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| ☐ | たっぷりねむれるようにねる準備 |
| ☐ | はできていますか。 |
| ☐ | 耳あかは取っていますか。 |
| ☐ | つめはのびていませんか。 |
| ☐ | 健康診断で病院に行くようにい |
| ☐ | われたものはみてもらっていますか。 |

準備運動をする

プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない





5月は熱中症が心配なほど暑い日があったり逆に肌寒い日もあり、体調を崩す子がちらほらいました。これから梅雨を迎え過ぎにくい日も多くなりますが、運動場を使える日は子どもたちは元気に走り回っています。その分疲れもたまりやすいので、ご家庭ではたっぷり睡眠時間が取れるようにお声がけよろしくお願いします。

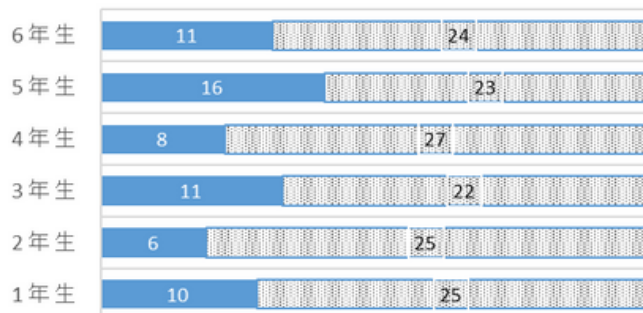
また、健康診断が終わりに近づいてきました。終わり次第、受診が必要な場合はお知らせを持って帰ってもらっています。学校の健康診断はスクリーニングのため、お子さんがお知らせを持ち帰りましたらなるべく早く受診し医師の診察をお受けください。水泳授業にかかわるものもありますのでよろしくお願いいたします。

歯科健診結果より

河内長野市では、歯科健診の結果は全員にお知らせすることになっています。診ていただいた歯科校医さんからは、南花台小の子どもたちは、口腔の手入れができている子が多いとおっしゃっていただきました。お子さんの口腔の状況はいかがでしたか。右の「受診が必要な人」には、むし歯だけでなく、歯列・咬合、歯垢、歯肉の状況、要注意乳歯（要抜去歯）等含まれています。受診をお勧めしている場合は、今後の口腔内の健康ため必ず受診してください。

一生使う歯ですから、今から大切なものであることを理解し行動できるようになってほしいです。

■ 受診が必要な人 ■ 健康



プールの
始まります

アタマジラミのチェックをお願いします

アタマジラミはヒトの頭髮にのみ寄生ができ、ペットの体毛などには寄生しません。衛生状態に関係なく誰にでも感染する可能性があります。吸血するため、虫刺されと同じようにかゆみを引き起こします。学校など集団の場では、髪の毛と髪の毛が接触することで成虫が移動し感染することがあります。

アタマジラミはこんなところにいます



成虫
2~3mm 成虫は数匹しかついていないため見つけにくい

卵の殻

ヘア
キャスト

判別がつかない場合などあれば
ご相談ください。

卵：0.5mmほどの楕円形で、フケと見間違えやすい。しっかり固定されていて、取ろうとしてもなかなか取れない。

アタマジラミを見つけたら～駆虫してください

- ① 医療機関・薬局で相談し、薬を使って駆虫する。薬剤は成虫には効果があるが、卵には効かないので、用法に従って使用する。
- ② すき櫛ですいて取る。 ※駆虫剤とすき櫛の併用でより駆虫効果を高めることができる。
- ③ ハサミで卵のついてる髪の毛を切り取る。髪の毛を短くする。
- ④ 60度以上で死滅するので、身の回りの物を5~10分ほどお湯に浸す。吸血できない状態では1~2日で死滅するので、袋に入れ密閉し対処することもできる。