

* おうちの人といっしょに読みましょう。

ほけんだより 6月

令和元年6月5日
高松小学校
保健室 NO.3

運動会は、大きなけがをする児童もなく、無事終わることができました。これから梅雨の時期が近づいてきます。梅雨の時期は、むし暑かったり、急に肌寒くなったり、気温の変化がはげしくなります。そのため、体調をくずしやすくなります。気温の変化に合わせて、衣服の調節をしましょう。

また、この時期は食中毒にも注意が必要です。調理の前にはよく手を洗い、作った物はなるべく早く食べるなど、予防を心がけてください。



伝染性紅斑(いんご病)が流行しています!



5月の連休明けから、伝染性紅斑(りんご病)にかかる児童が増えています。軽くすむことが多く、元気なのであまり心配のいらぬ病気ですが、うつる病気なので、症状が見られたら、一度病院で診察を受けましょう。

【症状】 両側の頬に、蝶の形をしたりんごのような真っ赤な発疹が現れます。1~2日たつと、腕や足の外側にも現れてきます。レース状のあみ目模様に見えるのが特徴です。かゆみやほてりを感じることもあります。熱は出ないことも多く出たとしても微熱程度です。まれに咳や頭痛、のどの痛みの症状が出ることもあります。

【潜伏期間】 7~16日 飛沫感染

発疹がでる1週間前が最も感染力があります。発疹がでてきた頃には、ほとんど感染力はありません。

*ただし妊婦さんの感染は注意が必要です。



歯科検診結果を配布しました!

5月23日、歯科検診が行われました。先日、結果をおたよりでお知らせしました。むし歯は、一度なってしまうと、他の病気と違って放っておいても良くなりません。乳歯がむし歯になってしまうと、永久歯もむし歯になりやすくなってしまったり、永久歯の歯並びに影響したりすることもあります。また、永久歯は、これからずっと使い続ける大切な歯です。むし歯があった場合には、早めに歯科医を受診し、治療してください。治療が済んだ場合には、受診結果報告書を学校まで提出してください。

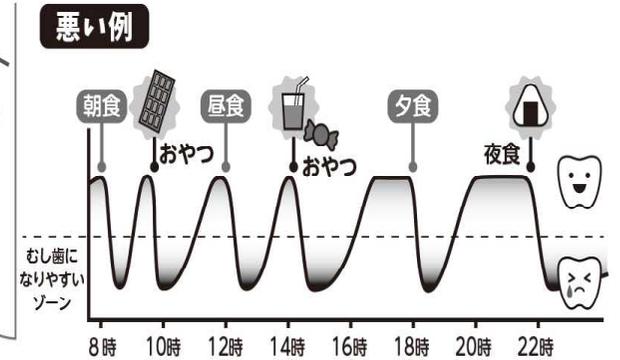


NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら… おやつのだらだら食いをしていませんか?

それ、むし歯の原因です!

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…



作って守ろう間食ルール

おやつの時間
を決めましょう

一度に食べる量
を決めましょう

食後の歯みがきも
忘れずに。

