



6月

令和7年6月6日  
大田区立東蒲小学校  
保健室

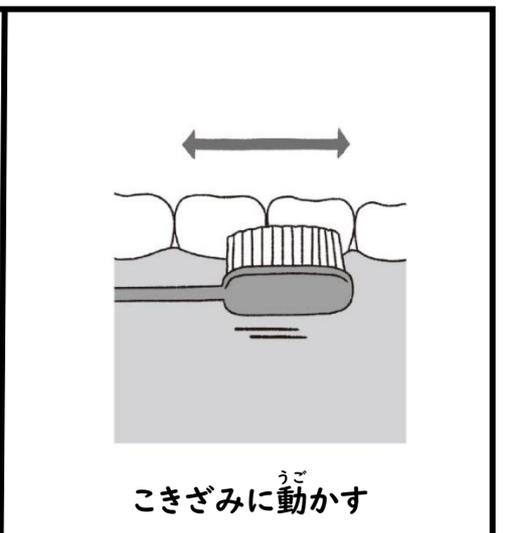
●ていに入れよう ながい長生きチケット は歯みがきで●

6月4日～10日は『はとくちの健康週間』です。むしはなどではが少なくなってしまうと、はがおおくのこ残っている人に比べて、じゆみよう寿命が短くなるという研究結果がでています。また、ししゅうびよう歯周病というはぐき歯茎のびようき病気は、しんぞう心臓のびようき病気や、とうによびよう糖尿病というびようき病気と密接に関わっています。たもの食べ物をかみくだくだけでなく、ぜんたいからだ全体と深くかかわっているはくち歯とたいせつ口を大切にしましょう。

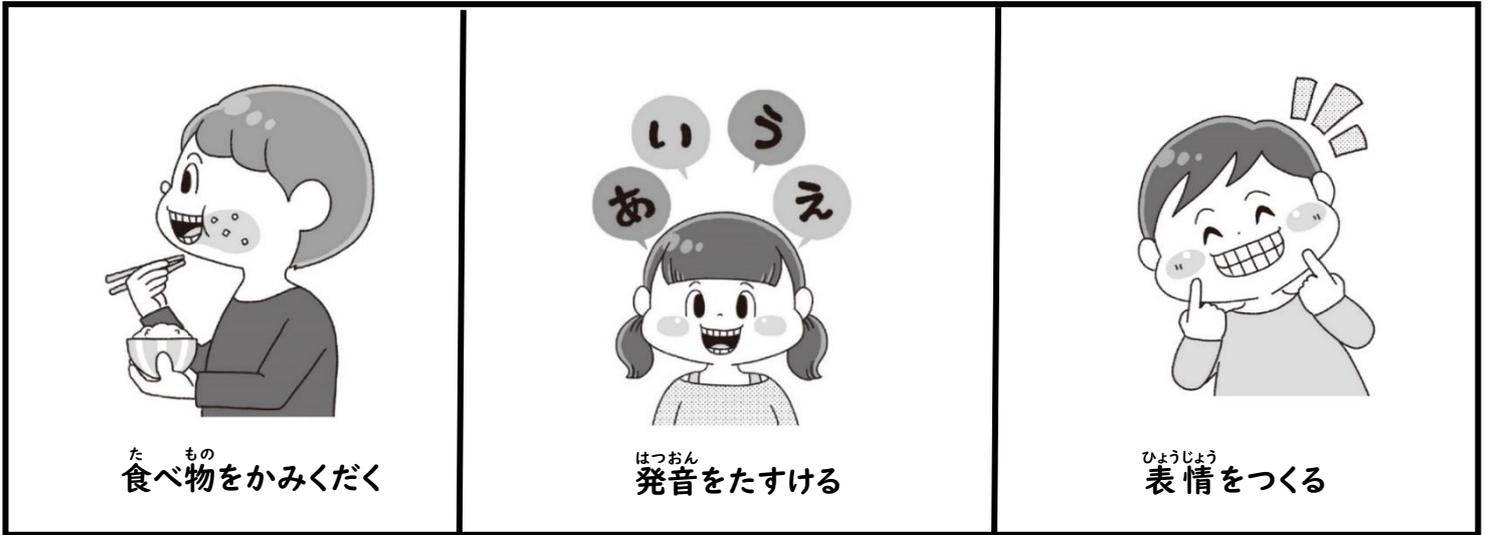
●はをまもるためのしゅうかん習慣●



●はブラシのつか使い方●



はやくわり  
●歯の役割●

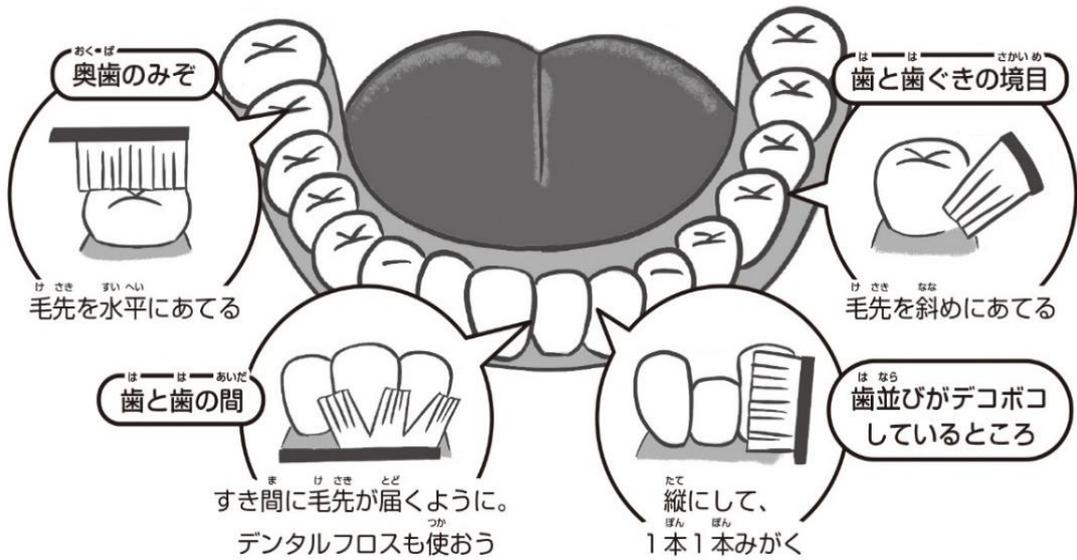


たもの  
食べ物をかみくだく

はつおん  
発音をたすける

ひょうじょう  
表情をつくる

のこ ばしよ かた  
●みがき残しやすい場所とみがき方●



はちまるにいますうんどう  
●8020運動●

『8020運動』とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。平成28年の調査では、「8020」を達成した人の割合は51.2%でした。いくつになっても、自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

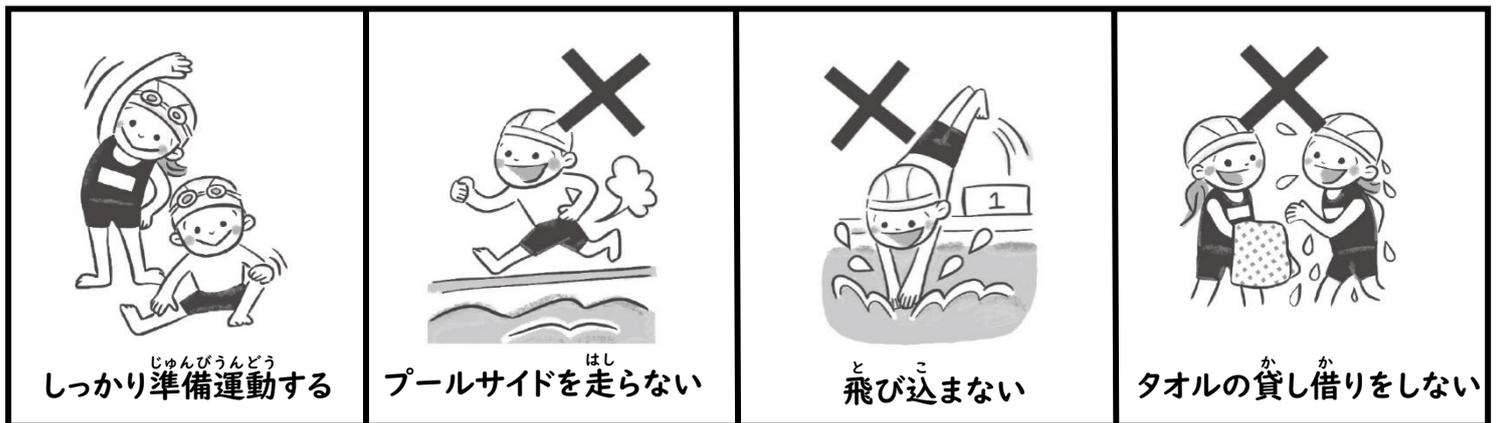


## ●水泳学習が始まります●

6月9日から、水泳学習が始まります。水泳には、呼吸をつよしたり、筋力をつけたりする効果があります。安全に気を付けながら、楽しく学びましょう。また、定期健康診断(内科・耳鼻科・眼科)で受診のおすすめが出ている人や未受診の人は、水泳学習前に、必ずかかりつけ医や学校医に受診するようにしてください。

### ⚠️水泳学習の注意点⚠️

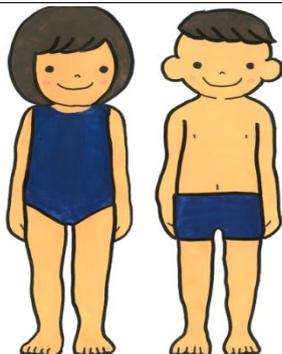
- ・具合がわるいときや、けがをした日は、プールに入らないようにしましょう。
  - ・具合がわるくなったら、すぐに先生にいきましょう。
  - ・気分のわるそうな友達や、様子のおかしい友達を見つけたら、すぐに先生に知らせましょう。
- くちびるが紫色になっていたら、要注意です！
- ・よく寝て、ご飯をしっかり食べて、万全な状態で学習しましょう。



## ●水着に着がえるときのルール●

水着でかくれる体の部分を、「プライベートゾーン」といいます。大切な体の部分で、自分だけの大切な場所です。「いのちのもと」がつかまっています。水着に着がえるときに、ルールを守って、おたがいのことを大切に考えてください。

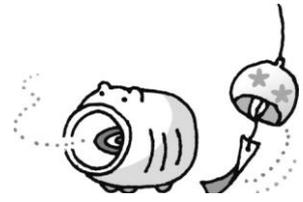
### プライベートゾーン



ほかの人のプライベートゾーンを見ない、さわらない。  
自分のプライベートゾーンを見せない、さわらせない。

\*病気・けがなどの時は、お医者さん・おうちの人にみせてOK!

## 保護者の方へ



### ●水泳学習はじまります

内科検診、眼科、耳鼻科、の『受診のおすすめ』⇒水泳指導において悪化してしまう可能性が考えられるもの、定期健康診断の『未受診のお知らせ』が配布されている人は、水泳指導が始まる前までに医療機関を受診して、結果を学校までご提出ください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング（ふるいわけ検査）です。ご理解くださいますようよろしくお願いいたします。

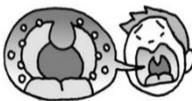
### ●水痘（みずぼうそう）の特徴

本校での流行はありませんが、大田区内での感染報告が長い間続いています。水痘は、感染力が強く、初期症状が軽くても注意が必要です。また、ワクチン接種している子供も発症しますが、症状が軽くなる傾向にあります。発疹を見つけた時、食欲がない時、だるそうな時、発熱があるときなどは、早めにご受診をお勧めします。

（水痘の特徴）

症状	発熱、発疹、風邪に似た症状など *発疹…小さな水ぶくれのような赤い湿疹、痒みあり
原因	水痘・帯状疱疹ウイルス（感染力強い）
潜伏期間	14～16日（潜伏期間長いです）
感染経路	空気感染、飛沫感染、接触感染
出席停止期間（学校感染症第2種）	すべての発疹がかさぶたになるまで

### ●夏の三大感染症（手洗い・うがい・早めの受診を心掛けましょう）

<p><b>咽頭結膜熱（プール熱）</b> <small>いんどうけつまくねつ</small> <small>びつ</small> <span style="float: right;">出席停止</span></p> <p>●症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・38～39度ほどの発熱。</li> <li>・のどの痛み。</li> <li>・結膜炎。</li> </ul> <p>●予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いをする。</li> <li>・ほかの人とタオルは共有しない。</li> </ul> <p>●対処法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自然に治るが、症状が強いときは、医療機関に相談する。</li> </ul> 	<p><b>手足口病</b> <small>てあしぐちびょう</small> <span style="float: right;">出席停止</span></p> <p>●症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・口や手足に水ぶくれ状の発疹。</li> </ul> <p>●予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いをする。</li> <li>・ほかの人とタオルを共有しない。</li> <li>・回復後2～4週間は、まだウイルスが残っているので、便などの処理には注意する。</li> </ul> <p>●対処法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自然に治るが、高熱や吐き気、強い頭痛が見られるときなどは、医療機関に相談する。</li> </ul> 	<p><b>ヘルパンギーナ</b> <span style="float: right;">出席停止</span></p> <p>●症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・38～40度の発熱。</li> <li>・のどの痛み。</li> <li>・食欲不振や全身のだるさ、頭痛。</li> </ul> <p>●予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いをしっかりする。</li> <li>・洗濯物は日光で乾かす。</li> </ul> <p>●対処法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。</li> </ul> 
--	---	--

※出席の可否はお医者さんに相談してください。

※出席の可否はお医者さんに相談してください。

※出席の可否はお医者さんに相談してください。