



# すこやか

鳥取市立浜村小学校

保健だより

令和元年6月12日 No.3

## いよいよ夏が近づいてきました！

今年はずっと比べ、夏が遅い気がしています。それは、いつもなら水泳シーズンですが、今年は、プール改修のため、まだ水泳学習が始まっていないからでした。改修されたプールは、水色が目に鮮やかに入ってくるきれいなプールです。安全に気をつけて泳いでほしいと思います。

プール学習がはじまります



水泳学習を楽しみにしている子どもたちは多いですが、その反面、事故やけが、病気の引き金になることもあります。注意を守り、無理をしないように気をつけて、取り組ませたいと思います。

### ご家庭での準備



伸びすぎ、深爪  
注意する



よく眠る



朝ごはんは  
必ず食べる



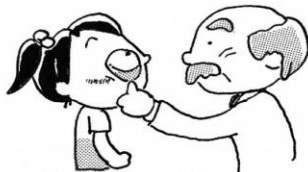
準備運動をする



体調が悪い時は、  
先生に言う

## プールがはじまります！

### プールに入る前に注意すること



耳・鼻・目の病気が  
ある人は治療しておく



つめを切っておく、  
耳そじをする、  
前日はよくねる



からだの調子が悪かったら、先生に伝える

### プールでうつりやすい病気

#### ■プール熱

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

#### ■はやり目（流行性角結膜炎）

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。

#### ■水いぼ

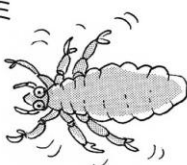
1～3mmくらいの白いイボができます。  
▷予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。



## ●●●●●●●● アタマジラミって、何！？ ●●●●●●●●

アタマジラミとは…

かみの毛について、頭の皮ふから血を吸う虫です。



見つけ方は…

かみの毛に産みつけられている卵を探します。長い円のような形をしています。



気をつけよう！

体を寄せ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人と共用に使うとうつることがあります。



6月は歯と口の健康月間です！

【よくかむ効果】

・消化がよくなる



・さまざまな病気を予防する  
(むし歯、肥満症、がんなど)



・脳が発達、活性化される



・味がよくわかり、  
発音もはつきりする



よくかんで食べよう

よくかんで食べるために

口に入れる量を少なく



食事の時間は余裕をも  
って、ゆっくりとかむ



形がなくなるまでよく  
かむ(30回くらい)

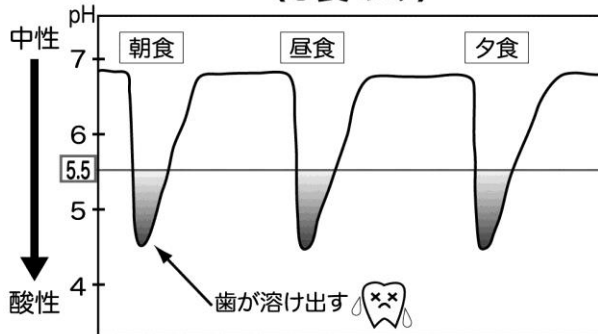
水などで流し込まない



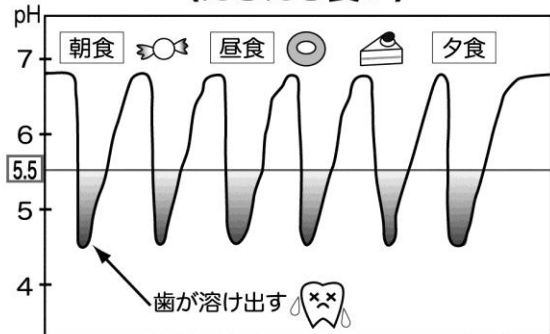
だらだら食いは、むし歯のもとです！

食事をするたびに口の中は酸性に傾き、pH5.5以下で歯の表面が溶け出します。3度の食事以外にもだらだらと食べ続けると、歯の溶け出す回数や時間が増えて、むし歯になりやすくなってしまいます。

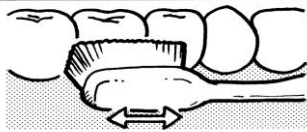
〈3食のみ〉



〈だらだら食い〉



歯肉炎はブラッシングで  
改善します！



歯と歯肉のさかい目に、  
歯ブラシの毛先を当て、  
軽く小刻みに動かすようにします。

歯ブラシの毛  
先が開いている  
と磨けません！  
時々、チェッ  
クをして、毛先が  
開いてきたら、新  
しい歯ブラシと交  
換しましょう。



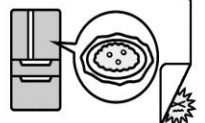
食中毒の予防は...

ジメジメとして湿  
気が多いことから  
「食中毒」がおこり  
やすくなります。食  
中毒予防の3原則  
である  
「菌をつけない」  
「菌を増やさない」  
「菌をやっつける」  
を心がけるように  
しましょう。

☑ ●つけない  
手や食器を洗って清潔に



☑ ●ふやさない  
作ったらずきに食べる  
冷蔵(冷凍)庫で保存する



☑ ●やっつける  
十分に火を通す  
75℃以上で1分以上

