



歯と口の健康週間 6月4日～10日

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。歯だけでなく、口の中全体の健康増進を目指すことが目的です。

歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できるのです。

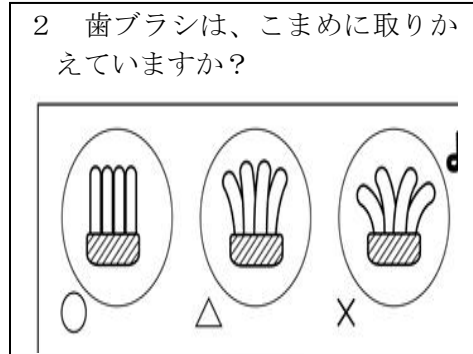
みなさんの歯と口の「健康習慣」を見直してみましょう。

- 1 朝晩、歯みがきをしていますか？



特に夜の歯みがきは、ていねいに！

- 2 歯ブラシは、こまめに取りかえていますか？



後ろや横から見て、ブラシの毛がはみ出していたら交換するタイミング！

- 3 食事は、よくかんで食べていますか？



ひとくち30回を目標に！

- 4 あまいお菓子を食べ過ぎたり、清涼飲料水を飲み過ぎたりしていませんか？



砂糖のとりすぎに注意しましょう！

保護者の皆様へ ～仕上げみがきをお願いします！～

子どもはプラークを除去できるほど、手先を器用に動かすことはできず、子ども自身による歯みがきは、むし歯予防という観点からは十分ではありません。

4月に実施した歯科検診でも、かなり歯垢がついている子どもがおり、学校歯科医の土江先生より、「ご家庭で仕上げみがきをしてもらおうといいですね。」とアドバイスをいただきました。

日々の積み重ねが大切です。ぜひ、仕上げみがきをお願いいたします。



もうすぐ水泳がはじまります！



みなさんの体調はどうですか？これまで以上に健康管理に気をつけましょう。病院での治療が必要な人は、早めに受診してください。

<保護者の皆様へ>

皮膚の学校感染症とプールに関する考えについて、日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会から次のような統一見解が出されました。参考にしてください。

ア 伝染性膿痂疹（とびひ）

かきむしったところの滲出液、水疱内容などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、他の人にうつしたりする恐れがありますので、プールや水泳は治るまで禁止してください。

イ 伝染性軟属腫（みずいぼ）

プールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮輪、ビート板などを介してうつることがありますから、これらを共用することはできるだけ避けてください。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。

ウ 頭じらみ

アタマジラミが感染しても、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽などの貸し借りはやめましょう。

エ 疥癬（かいせん）

肌と肌の接触でうつります。ごくまれに衣類、寝床、タオルなどを介してうつることがありますが、プールの水ではうつることはありませんので、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、角化型疥癬の場合は、通常の疥癬と比べ非常に感染力が強いので、外出自体を控える必要があります。

日本臨床皮膚科医会「皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解」より引用

～ほかにもこのような感染症に注意が必要です～

- 手足口病：手の平や足裏、口の中に米粒大の水ぶくれができる夏風邪の一種です。
- ヘルパンギーナ：急に39℃前後の高熱が出て、のどの奥に1～2mmほどの水ぶくれができる夏風邪の一種です。
- プール熱（咽頭結膜熱）：急に39℃前後の高熱が出ます。のどの痛みや白目の充血、目やになど結膜炎の症状も出ます。



これまでのほけんだよりでもお知らせしていますが、頭じらみに感染したとの連絡をいただいています。各ご家庭でも注意していただきますとともに、感染が疑われましたら連絡をお願いします。学校で十分配慮していきたいと思えます。