

ほけんだより 6月

三朝小学校
保健室
NO. 3
R5.6.30

体調をくずす人がふえています

6月も終わりになり、蒸し暑い日が多くなってきました。気温差やエアコンの使用、日々のつかれなどからか、咳やのどの痛みなどで体調をくずす人がふえています。まだ暑さに体も慣れていなくて、体調をくずしやすいときですね。しっかりとすいみんをとって体のつかれをとりましょう。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

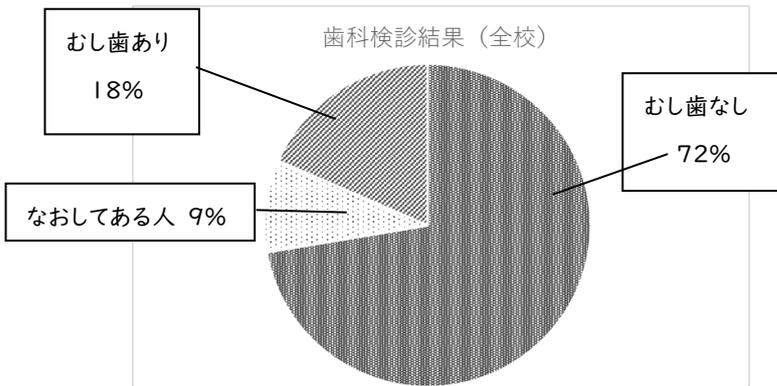
中部では、感染性胃腸炎とヘルパンギーナの患者報告数が増加し、流行しているようです。



寝る前の歯みがきが大切！！



歯科検診を終えて、歯垢がある人、歯肉炎になっている人、歯列が要観察になる人が多いと感じました。三朝小学校の子どもたちは、むし歯が少ないのがとても素晴らしいところです！むし歯のある人は、全校で18%でした。これからむし歯のない健康な歯で過ごせるように、毎日の歯みがきをていねいにしましょう。特に、夜のはみがきは大切です。



歯みがきで健康な歯を

注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこきざみにみがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらぬように、指でガードします。



裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう



寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。