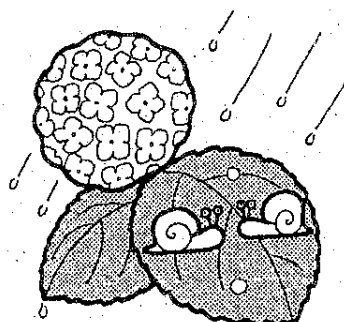


ほけだより

令和元年6月4日

さいたま市立岩槻小学校

紫陽花がきれいに咲いています。この時期は、雨で肌寒い日もあれば、晴れて夏のように暑い日もあります。気温差が大きく体調をくずしやすくなります。健康管理に気をつけてください。

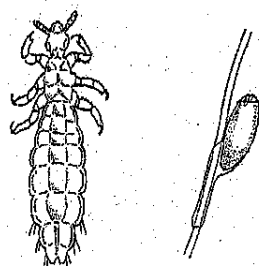


水泳学習が始まります

安全に楽しく水泳学習を行うためには健康管理が何より大切です。4月から行いました健康診断の結果、異常や疾病の疑いがあった人には「健康診断結果のお知らせ」を渡しました。目・耳・鼻・皮膚等の疾病やその疑いがあった人は水泳学習が始まる前に医療機関を受診し、医師の指示・指導を受けてください。

アタマジラミ

アタマジラミは人間の頭皮から吸血して、かゆみ、しっしん等を起こします。ぼうし、ブラシやくし、タオル等の共用により感染することがあり、集団生活の場で蔓延しやすい傾向があります。アタマジラミの成虫は、動きが速くなかなか見つけることができませんが、卵は、白色、0.5mm前後の米粒状で、頭髪にこびりついているので、見つけやすいです。お子様の頭髪（特に毛の生え際）を気をつけて見てください。アタマジラミが見つかった場合は速やかに対処することが大切です。疑わしいが判断が難しい場合は、医師に診ていただくか、または保健室に相談ください。



成虫 卵

色覚検査

1・4年生の希望者へ6月中に行います。

歯を大切にしよう！

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。一生使う歯です。おじいさん、おばあさんになっても自分の歯で食べることができるよう、大切にしたいものです。

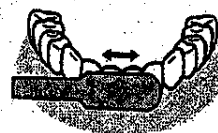
むし歯

むし歯は口の中にいるむし歯菌が原因の感染症です。食事の後、歯みがきをしないでいると、むし歯菌は口の中に残っている食べかす（糖分）をエサとして歯の周りに白くてネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。そして、むし歯菌はこの中でぬくぬくと繁殖していきます。次に、むし歯菌は糖分から「酸」をつくります。この酸が歯の表面のエナメル質を溶かし始めた状態がむし歯です。

むし歯を予防するために

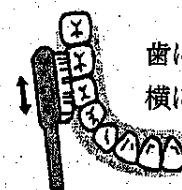
みがき残しがないように、じょうずに歯みがき！

前歯の外側



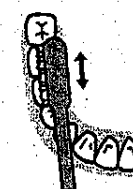
横に細かく動かす。

奥歯の外側



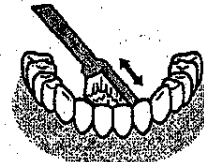
歯に対して横に細かく動かす。

奥歯のかみ合わせ



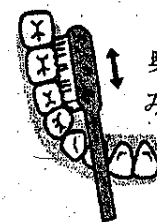
みぞに対して水平にあてて、細かく動かす。

前歯の内側



縦に動かす。

奥歯の内側



奥まで届くようにみがく。



1か月ごとに
とりかえてね。

☆カラーテスターによる歯みがきテストを6月8日（土）～6月9日（日）に家庭で行っていただきます。ご協力をお願いします。