

# ほけんだより

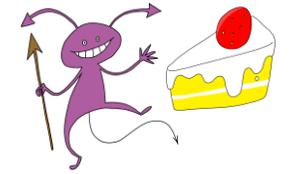
令和6年 7月号  
所沢市立泉小学校  
保健室

ジメジメとした暑い日が続いています。保健室では、朝食をとっていない人、朝食のあと水分補給をしていない人が体調をくずす様子も見られます。暑い夏でも元気に過ごせるよう、日々の生活を見直しましょう。



## 歯と口の健康に関する保健指導を行っています！

学年	内容	日にち
1	歯のおうじさまをまもろう！	6月28日
2	前歯を上手にがこう！	クラス毎
3	歯によいおやつを食べ方	7月5日
4	よくかむとよいこといっぱい	6月14日
5	歯肉の様子を調べよう	7月12日
6	だ液の働きを知ろう	6月21日



低学年は第1大臼歯（歯のおうじさま）、高学年は第2大臼歯が生え途中のため、みがき方に注意が必要です。背の低い奥歯にブラシが届きにくいので、歯ブラシの向きを工夫しましょう（**つつこみみがき**）。

## 感染症に気をつけて！

6月に多くの人がかかった感染症を紹介します。アルコール消毒が効きにくいウイルスもあるので、改めて「正しい手洗い」を心がけて過ごしましょう。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

**病原体** アデノウイルス

**症状** 目やにが出て、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

**登校について**  
症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。

### 流行性角結膜炎（はやり目）

**病原体** アデノウイルス

**症状** 目やにが出て、目がじゅう血し、まぶたがはれて、なみだがよく出るようになります。目に症状が強くなる以外に、発熱することもあります。

目やにや目やににふれた手や物からほかの人に感染します。

**登校について**  
目の症状が軽くなっても、感染することがあるので、医師から許可が出るまでは、出席停止となります。

### 溶連菌感染症

**病原体** 溶連菌(A群β溶血性レンサ球菌)

**症状** 高熱が出て、のどがはれ、通常のかぜの症状よりも少し重い感じがします。舌が「イチゴ舌」と呼ばれるイチゴのように赤くザラザラとした状態になるのも特徴です。全身に赤いポツポツが出ることもあります。

**登校について**  
適切な治りようが行われると、24時間以内に感染力がなくなるので、24時間を過ぎて体調がよければ登校可能です。

## 保護者の方へ



- ◆「歯みがき調べ」実施のご協力ありがとうございました。返却したワークシートは、ご家庭で歯みがきの課題を振り返るためにご活用ください。
- ◆2年生は学級活動、他学年は学年集会の時間に、歯科保健指導を進めています。内容について、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。
- ◆健康診断後に受け取ったお知らせは、受診状況について、保護者または医療機関にてご記入のうえ、学校へ提出してください（経過観察中についてもお知らせください）。

一生使う大切な歯を、自分で守っていく力を育てていきたいと思っています！仕上げみがきや、定期受診等、ご協力ください。

夏休み中は学校のタンクの水が循環しないため、校庭での水分補給は各自持参したものでお願いします。2学期には安全のためにしっかりと準備をしておきますのでご安心ください。