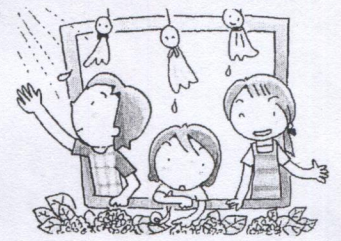
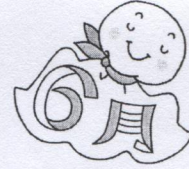


# ほけんだより

貝塚市立北小学校 保健室  
平成30年5月31日 発行

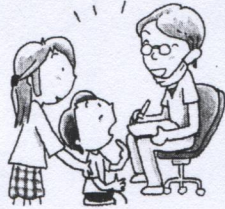
NO. 3



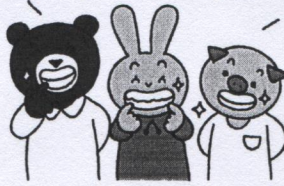
いよいよ運動会が近づいてきました。運動会当日は、自分の練習してきたすべてを出しきって、全力でがんばりましょう！大きなケガなどもなく運動会を終わることを願っています。  
当日は暑くなると慰むので、水分補給は演技と演技の間こまめにとるようにしましょう！  
6月は雨が多い梅雨時になるので、気温が高くなるだけでなく湿度も多いのでムシムシした日が続きます。汗をかいたあとはすぐにタオルやハンカチでふきとって気持ちよく過ごしましょう！

## ★歯科検診が終わりました！

歯科検診の結果はどうでしたか？  
歯は一生付き合う大切なものです。ピンクの紙をもらった人は、なるべく早く歯医者さんでみてもらいましょう♪ピンクの紙をもらわなかった人も、歯の健康をこれからも守っていきましょう！！



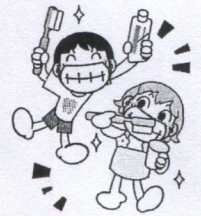
いい歯でいい笑顔



6月4日～10日  
歯の健康週間です

## ★歯みがきできていますか？

歯科検診の結果をみると、むし歯はなくても、歯こうがたまっている人がいました。  
歯こうがかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージが与えられます。どんなに一生けん命みがいていても、歯こうは少しずつたまっています。定期的に歯科医院で掃除してもらいましょう！

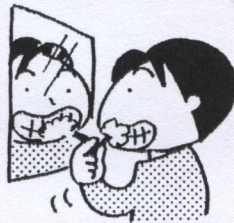


## 歯みがきのポイント

食べたらずぐに3分間はみがく



鏡を見ながら、一本一本しっかりみがく



歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、小刻みに動かす



歯と歯の間は毛先でよごれをかき出すように



## ～夏型感染症が流行しています～

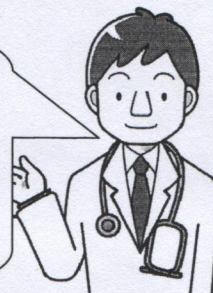
『夏型感染症』とは、夏季に多くなる感染症のことで、咽頭結膜熱（プール熱）やヘルパンギーナ、A群溶血性レンサ球菌咽頭熱（溶連菌感染症）、伝染性紅斑（りんご病）手足口病などがあります。6月の初旬から見られ、7～8月ごろにピークをむかえます。

貝塚市内でも先週から少しずつ溶連菌感染症や流行性角結膜炎で欠席している人が増えています。基本的な予防は【手洗い・うがい】です。外から帰ったあと、ご飯を食べる前など、しっかり行うようにしましょう！！

### ～眼科校医 小池先生より～

目やにが出ていたり、ひどい充血の場合は、アレルギーではなく感染症の場合があります。一度病院を受診して下さい。

はやり目の場合は、感染力も高いので、眼をさわったらすぐに石けんで手あらいをしましょう。また家族内で、タオル、枕などの共用は避けるようにしましょう。



### 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、出席停止になります。

