

※お子様と一緒に御覧ください

# ほけんだより



平成30年7月20日  
さいたま市立上小小学校  
保健室

暑い日が続いていますが、校庭で元気いっぱい遊ぶ皆さんの姿にパワーをもらっています。水分補給と休けいをこまめにとって、熱中症にならないように気をつけましょう。充実した夏休みになるように、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。



## 夏の感染症に注意しましょう

### 咽頭結膜熱(フール熱)

- 【症状】高熱、結膜炎、咽頭炎が続く。
- 【感染経路】飛沫感染、接触感染
- 【潜伏期間】2～14日
- 【登校基準】発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消失した後2日を経過するまで。

### 流行性角結膜炎

- 【症状】急性結膜炎の症状で、まぶたが腫れる、異物感、めやになど。
- 【感染経路】飛沫感染、接触感染
- 【潜伏期間】2～14日
- 【登校基準】眼の症状が軽減してからも感染力の残る場合があるので、医師において感染のおそれがないと認められるまで。

### 皮膚の学校感染症とプールについて

- 伝染性膿痂疹(とびひ)…治るまで**プールは禁止**。汗疹や虫刺され、湿疹などからブドウ球菌や溶血性連鎖球菌が入り、水ぶくれやかさぶたが広がる。水を介して感染することはないが、接触で症状の悪化や感染する恐れがある。
- 伝染性軟属腫(水いぼ)…**プールに入ってもよいが、タオルや浮き輪などの共用は避ける**。伝染性軟属腫ウイルスが皮膚に付着することで感染する。

★いつもの手洗い・うがいと一緒に、夏は**プール後のシャワーの励行や、タオルの貸し借りをしない**ことなどが大切な予防法になります！



### 虫に刺されたら

虫に刺されたところをかいてしまうと、傷ができます。そこに細菌が入ると、「とびひ」や「ほうか織炎」になることがあります。「とびひ」は水ぶくれができて強いかゆみや痛みの症状が現れます。感染力が強いため、ほかの子にうつすこともあります。「ほうか織炎」は、皮膚の深い部分が炎症を起こし、体全体が熱くなったり、痛みを伴ったりします(このような場合には必ず病院へ行きましょう)。「とびひ」や「ほうか織炎」を防ぐためには、虫に刺されたあとは水で洗い流して、皮膚を清潔に保つことが大切です。



© 少年写真新聞社 2018

### 夏休みの約束

はやねはやお  
早寝早起き



しっかりごはん



### もうすぐ夏休み ～出かけるときの注意点～

**「誰と」「どこへ行くか」を家の人に伝える**

Kくんと公園で遊んで来るね!

行ってらっしゃい

出かける前に必ず家の人に伝えましょう。1人で出かけるときも同じです。

**決められた時間に帰る**

そろそろ帰ろっか

そうだね

遊んでいると時間を忘れてしまいがちですが、家の人と決めた時間には必ず帰りましょう。

**知らない人についていけない**

思わずついていきたくなるような声のかけ方をしますが、絶対についてはいけません。

出典：少年写真新聞社

© 少年写真新聞社 2018

裏面あり

# 8020歯の健康教室(第1回 学校保健委員会)を行いました



6月28日、第一回学校保健委員会と兼ねて、8020歯の健康教室を開催しました。

前半の部では、埼玉県歯科衛生士会の歯科衛生士、中村佳先生、根橋圭子先生に講師として来ていただき、1・2・3年生、なかよし学級及び保護者を対象に歯みがき指導を行いました。後半の部では、保護者を対象にして、学校歯科医の岸本康三先生に「学童期の乳歯について」の講話をしていただきました。

他にも、大宮歯科医師会学校歯科部の菊池宏之先生、学校医の金子家和先生、学校歯科医の前川和成先生、教育委員会健康教育課の中山正一先生が来校され、御指導、御協力いただきました。一部ですが、内容を紹介させていただきます。

## 前半 正しい歯のみがき方《担当:歯科衛生士:中村佳美先生、根橋圭子先生》

### 口や歯の働き、むし歯の原因について

第一大臼歯はむし歯になりやすいことや、歯ブラシが届きにくいこと、むし歯菌が好きなもの（甘いもの、スポーツドリンク、乳酸菌飲料など）について指導していただきました。

### 歯みがきの実践

大きな歯の模型で、音楽に合わせて一緒にブラッシング実技を行いました。第一大臼歯の突っ込みみがき（口は半分くらい開けて、肘を上にあげてほっぺを引っ張るように）、前歯の三面みがき（わきを使い、一つの歯の表面を左、真ん中、右と分けてみがく）、前歯の裏のかかとみがき、ぶくぶくうがい（ほっぺを動かす）が効果的です。



## 後半 「学童期の乳歯について」《講師 岸本康三先生》



### DMFT（むし歯を経験した歯の数）について

12歳児の埼玉県の平均（2009～2012年）は、1.11本。全国平均は1.4なので、少ないと言えます。

### フッ化物洗口について

バランスのとれたむし歯予防の一つとしてフッ化物洗口は効果的であること、フッ化物は身体の構成成分の一つなので、安全であるとのお話をしていただきました。フッ化物配合歯みがき粉の適応量については、6～14歳児で1cm程度、15歳以上は2cm程度とのことです。

### 質問事項への御回答

Q. 乳歯が抜けてから次の歯がなかなか生えてこないのですが、どれくらいでおかしいと思えばよいのでしょうか。

A. 1年経っても生えない場合は病院を受診しましょう。

Q. 歯列が悪いのですが、大人になって顎が広がり自然に治るのでしょうか

A. 自然に治ることはあります。個人の成長には差があるため、自然に治ることは大いに期待できます。

Q. 過剰歯とは何ですか。

A. 上前歯、下前歯にあります。様子を見ていいが、1年に1回はレントゲンを撮って経過観察をするなど、フォローした方がいいでしょう。



御多用の中、また、天愛暑い中、御参加いただいた皆さん、ありがとうございました。今後も上小小の児童の健康のため、学校・保護者・地域が一体になって考えていければと思います。