



# ほけんだより



2023年(令和5年)6月

NO.3

福山市立熊野小学校  
保健室



## 雨の日が多い季節になりました

雨が降って寒く感じたり、湿度が高くて蒸し暑く感じたり、

衣服の調節が難しいですね。

体調をくずしやすくなっているため、風邪をひいたかな？

と思う症状が見られたら、引き続き、早めにかかりつけの

病院でみてもらってくださいね。

6月の  
ほけん目標

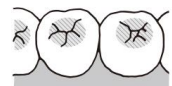
## は しかた みなお 歯みがきの仕方を見直そう！

今年度も、歯科検診の結果で、大人の歯のおし歯が「ゼロ」だったため、福山市のよい歯の学校表彰で、『優良校』の一つに選ばれました！うれしいですね！

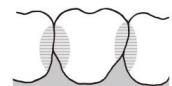
ただ、「歯垢(プラーク)」がついている人がとても増えていました。歯垢は、おし歯や歯周病(歯ぐきの病気)の原因になります！下にあるチェックリストで、『歯みがき』を見直して、毎日ていねいに続けましょう！



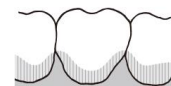
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

## 『夏の食中毒予防期間』(6~9月)

気温や湿度が高くなる季節は、細菌が増えやすく『食中毒』に注意が必要です。



### 予防のために

- とくに、給食や調理の前に、石けんと流水で、ていねいに手をあらう。(30秒以上)
- 吐き気や下り・お腹が痛い時は、給食当番をしない。
- 「早ね」など、生活リズムを整えて、菌などに負けない体づくりをする。

### おうちの方へ

- 腹痛・吐き気・下り・発熱などの症状がみられる時は、早めに医師の診察を受けてください。(便の状態をよくみて、医師に伝えてください。)
- 欠席の連絡時に、詳しい症状をお知らせください。(「体調不良」ではなく、「おうとしている」など)

## 水泳学習がはじまります(6/27~予定)

今年度も、昨年度と同じような方法で、感染症対策を行って実施します。

安全に行うために、すいみん時間をしっかりとったり、朝の健康観察をていねいにしたり、朝ごはんを必ずとったりなど、体の準備もしっかりしておきましょう。

### プール授業

## ルールを守って

## 事故0に



### プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

### 飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

### ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

### 無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

# 「ダニ媒介感染症」に気をつけましょう!!

春から秋にかけて、野山のダニ類の活動が活発になります。

ダニに咬まれることで、感染症にかかることがあります、福山市内でも確認されています。

- ダニに咬まれないために、どんなことに気をつけたらいいか?
- ダニに咬まれたときは、どうしたらいいか?

について、右の資料を参考にしてください。



マダニ

# 「ダニ」にご注意ください



山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう



春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

野山に生息するダニに咬まれることで

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

## ダニに咬まれないためのポイント!

- 肌の露出を少なくする  
⇒帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等
- 長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する  
⇒シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中
- 足を完全に覆う靴を履く  
⇒サンダル等は避ける
- 明るい色の服を着る (マダニを目視で確認しやすくするため)

- \* 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしよう
  - \* 屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしよう
- 特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部(髪の毛の中)などに注意



## ダニに咬まれたときの対処法

- 無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科など)で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらいましょう。
- マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。

【受診時に医師に伝えること】

- ①野外活動の日付け、②場所、③発症前の行動



ダニ媒介感染症(厚生労働省)

各地域のダニ媒介感染症の状況については各自自治体HPも参考にしてください

