



神戸小学校 ほけんだより  
令和元年6月4日

～おうちのひとといっしょによんでね～

梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が上昇することもあります。  
天気や気温の変化に対応しきれず、体調をくずす人も増えてきます。  
睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨をのりきりましょう。

**6月の保健目標**

**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

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか？思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の咬合力は約60kg、女性は40kgだそうです。すごい力ですね。けれどかむ力には個人差があります。スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また年をとってからの健康はかむ力の強さが大きく関わると言われています。  
かむ力は、かみごたえのあるものをふだんからよく食べることで鍛えられます。左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣にしましょう。

**むし歯になる危険度は？**

**スタート**

- 甘いものが好き → 1口30回以上かんで食べる
- おやつを食べる回数が多い → ねる前はていねいに歯をみがく
- 歯ブラシは開いたら取りかえる → 歯みがきは1分未満で終わっちゃおう

<p><b>危険度 10%</b></p> <p>ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう</p>	<p><b>危険度 50%</b></p> <p>少し気を付けるだけでむし歯の危険度は減らせるよ</p>	<p><b>危険度 80%</b></p> <p>もっと歯にいい生活や心掛けて。ねる前にはしっかり歯をみがこう</p>
--	--	---

**雨の日いつもよりキケンが**

雨の日には車の音が聞こえにくかったり、かさで隠れて見にくかったりします。

**こんなことに気をつけて。**

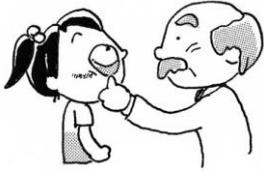
- 下ばかり向いてない？ かさは前が見えるように持ちましょう
- 道路を渡るときはかさを上げて周りをよく見てから渡りましょう
- 水たまりやすれ違う人をよけるときは、あわてずに車や自転車が来ていないか確認しましょう
- かさや服は明るい色や蛍光色、パステルカラーで自立つものにしましょう
- いつもより余裕をもって出かけましょう

**「雨の日にはキケン」と気持ちを引きしめて！**

# プールがはじまります！

プールに入る前に注意すること

プールでうつりやすい病気



耳・鼻・目の病気が  
ある人は治療しておく。



つめを切っておく、  
耳そうじをする、  
前の日はよくなる。



からだの調子が悪かったら、先生に伝える。



## ■プール熱

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

## ■はやり目（流行性角結膜炎）

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。



## ■水いぼ

1～3mmくらいの白いイボができます。

予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。

## 保護者の方へ アタマジラミにご注意ください

アタマジラミは、主に接触によって人から人へうつりますので、集団生活をしていると誰にでもうつる可能性があります。6月19日がプール開きですが、アタマジラミがあるとプールに入ることができません。いま一度、各ご家庭でお子さまの頭髪を見ていただきますようお願いいたします。

なお、もしアタマジラミを発見された場合は、状況把握と今後の指導のため、必ず担任までご連絡ください。ご協力をお願いいたします。

### アタマジラミとは…

かみの毛について、頭の皮ふから血を吸う虫です。



### 見つけ方は…

かみの毛にうみつけれられている卵を探します。卵は、耳の周囲からえりあしにかけて多く付着しています。長い円のような形をしています。



### うつる経路は…

体を寄せ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人と共用したりするとうつることがあります。



## 教育相談のご案内

スクールカウンセラー 前田 なをみ

スクールカウンセラーが保護者の方からのご相談を受け付けています。お子様の学校生活や勉強のこと、生活習慣のことなど、何か気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談してください。

下記の予約用紙に記入の上、担任までご提出ください。

きりとり

お子さんの名前	ご相談されたい方の名前	ご希望の日
		・6/13(午前) ・6/27(午後) 時間 ( : ) ~

希望される日に○をつけ、午前は9:00～13:00、午後は13:00～17:00の間で時間の指定があれば記入の上ご提出ください。