

ほけんだより

第 5 号
令和 3 年 7 月 1 日
仙台市立沖野東小学校 保健室

☆ お子さんと一緒にお読みください。☆

気温差のある日が増えてきました。夏に流行する感染症の一つに、**咽頭結膜熱**があります。十分な睡眠時間を確保し免疫力を高められるよう、引き続き規則正しい生活を心がけましょう。症状が出たら、掛かり付けの医療機関の診察を受けてください。

7月の保健目標
暑さに負けないからだをつくろう。

咽頭結膜熱（プール熱）とは何ですか？

これから8月にかけて流行しやすい「夏風邪」の一つです。アデノウイルスが原因でうつります。プールの中でうつることが多いため、「プール熱」とも呼ばれています。うつり方は、咳でうつるほか、プールの中で眼やのどからもうつる病気です。エレベーターのボタン等を触った手で、眼をこすることでうつります。

● どんな症状がでる？

- ① 咽頭炎（のどが赤くなったり、痛くなったりする。）
- ② 結膜炎（眼が赤くなって痛くなったり、涙や目やにが出たりする。）
- ③ 発熱
- ④ 腹痛、下痢
- ⑤ 血尿（おしっこに血が混じる。）



● 予防するにはどうする？

- ① うがい、手洗いをしっかり行う。
- ② 体調を整えて抵抗力をつける。
- ③ プールの前後には、シャワーで体のすみずみをしっかり洗う。
（※プール水は、塩素で消毒します。）



● 他の人にうつさないようにするには？

- ① 学校を休む。（出席停止）
- ② マスクをする。
- ③ 症状がある場合には、プールや銭湯には行かない。
- ④ 医者に診てもらおう。



プール学習の様子を紹介します！

～感染対策をしっかりと、安全に学習を進めます～



- ① 1学級ずつ遊泳し、間隔を十分にとります。
- ② 職員はマスクを着用し指導します。
- ③ 泳ぐ人も見学者も私語を控えます。



- ④ 荷物をフックにかけ、マスクの着脱がしやすい工夫をしました。

めざせ！みがきのこしゼロ

1 歯垢の染め出しを試みよう！

仙台市から配付された歯垢顕示錠（カラーテスター）をお子さんに1錠ずつ渡しました。

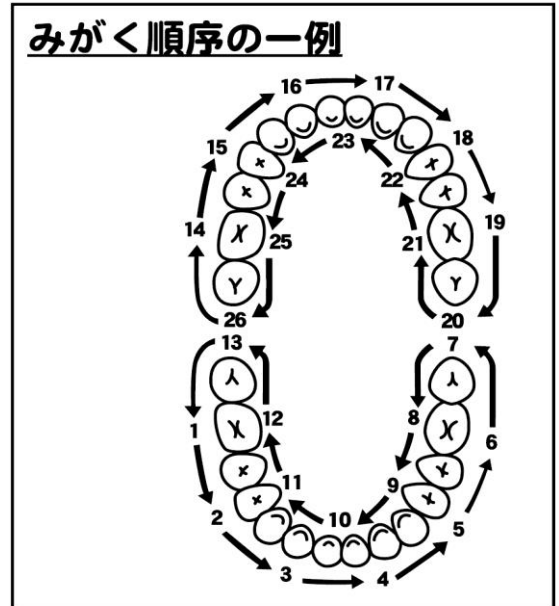
今、お子さんの歯は生えかわりの時期にあります。歯並びがデコボコで磨きにくい状態です。お子さんの歯の汚れの様子を1本1本丁寧にみて、歯並びにあった磨き方を一緒に見つけてあげてください。

2 染め出しの方法

- ① いつもどおりの歯磨きをします。
- ② 錠剤を口の中でよく噛み砕きます。
- ③ 舌の先で歯のすみずみまで行き渡らせます。
- ④ 一度軽く口をすすいでください。
- ⑤ 鏡で口の中を確認し、赤くなったところを右側の歯の絵に書き込みます。
☆汚れているところが赤く染まります。
☆汚れがひどいところほど濃く染まります。
- ⑥ 赤いところがとれるように歯磨きをします。

〈使用上の注意〉

- ・使用するときは、衣服に付かないよう、あらかじめタオルなどでカバーしてください。
- ・衣服に付いた場合には、すぐに水洗いし、衣服用漂白剤またはドライクリーニングで落としてください。
- ・錠剤を飲み込まないようにしてください。もし飲み込んでも、心遣いはありません。（成分：乳糖、結晶セルロース、食用赤色104号、タルク、ステアリン酸マグネシウム、香料（オレンジ由来）、サッカリンナトリウム、プロピレングリコール）



3 上手な磨き方を身に付けよう！

＊ ＊ 上手に歯をみがくポイント ＊ ＊

みがきのこしを出さずに歯をみがくにはコツがあります。主なポイントは下のとおりです。

