

# SMILE



ほけんだより  
**すまいる** No.6

令和4年7月1日(金)  
賀茂小学校 保健室

7月の保健目標 その1

## 夏を元気に過ごそう

### 夏に流行する代表的な感染症

#### 咽頭結膜熱 (プール熱)

- 目の充血、かゆみ、痛み、目やにが出る、まぶしさを感ずる、涙が止まらない。
- 喉が赤くはれて痛みを伴う。
- 38~40度の熱が急にでる。



#### 伝染性紅斑 (りんご病)

- 軽いかぜのような症状、ほおが赤くなる、手足にレース状のポツポツができる。



#### 流行性角結膜炎

- 目の充血、ゴロゴロした感じ、まぶたのはれ、目やにが出る、喉のはれ・痛みなどの症状が出る。



#### 手足口病

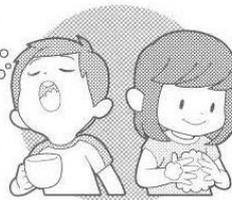
- 主に、口の中、手、足などに痛みを伴う水疱ができる。38度前後の熱が出る。



感染症対策の基本は、「手洗い・うがい」です。

### 感染拡大を防ぐには

うがい・手洗いをする



同じタオルを使わない



感染している人は「せきエチケット」を忘れずに



7月の保健目標 その2

## すすんで治療をしよう

「定期健康診断」で行わなければいけない健診や検査は、は6月30日までに全て終わりました。健診や検査から「専門医での受診」が必要な人には、連絡をしました。「病気がなかった人」は、これからも健康でいられるように、規則正しい生活を送っていきましょう。「心配なところをみつけてもらった人」は、少しでも早く病院でみていただき、充実した学校生活が送れるようにしていきましょう。

# し かけんこうしんだん けっか 歯科健康診断の結果からみえた

## かもこ 賀茂っ子のがんばる姿 すがた

給食後の歯みがきの音楽（歌詞にあわせてみがくことで、みがき残しが少ない）を変えたことも一因なのかもしれませんが、CO・GOの人数が減ってきています。みなさんの「歯みがきのテクニック」は確実に向上しています。

	CO むし歯になりそうな歯	GO かaries歯肉炎
4年度	21名 (33.3%)	11名 (17.5%)
3年度	28名 (42.4%)	14名 (21.2%)
2年度	36名 (50.0%)	20名 (27.8%)

- これからも
- 1本の歯は20回みがく
  - 歯と歯の間はデンタルフロスをつかってみがく

など、すみずみまで、ていねいにみがくことを心がけていきましょう。

そして、「むし歯があったら治す」ではなく、「定期的に、かかりつけの歯医者さんに行って、歯や歯肉のようすを診てもらおう」ことも習慣になっていくとよいですね。



今年度の賀茂っ子の口の中の健康は、たいへんよく守られていたと思います。これからも、鏡を見てていねいな歯みがきをして、歯や歯肉の健康を守っていきましょう。

『学校歯科医の鈴木研二先生より』

