

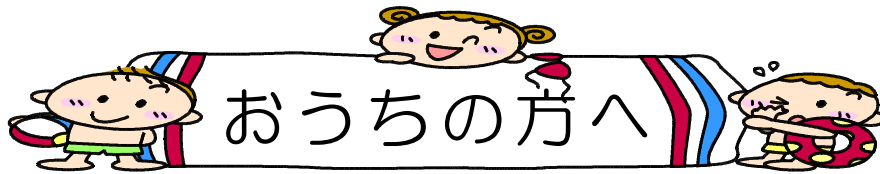
げんき



平成24年6月27日

弥彦村立弥彦小学校

健康教育部



お子さんに「健康の記録」を持たせました。春の健康診断の結果を確認をして、保護者印を押して、学校へ持たせてください。

また、今年の健康のめあてを親子で考えて、表紙のめあて欄に記入してください。
(すでに学校で記入してあるお子さんは、何を書いたか確認してください。)

チェック 夏に気をつけたい感染症 チェック

て あしくちびょう 手足口病

手の平や足裏、口の中に米粒大の水疱ができる夏かぜの一種です。原因となるウイルスは、コクサッキーA群など数種類あるため、一度かかっても、またかかることがあります。37～38℃の熱が出ることもありますが、高熱は続きません。1週間程で症状は回復します。まれに髄膜炎を起こすことがあるので、嘔吐やけいれんが見られたら、すぐに病院を受診しましょう。



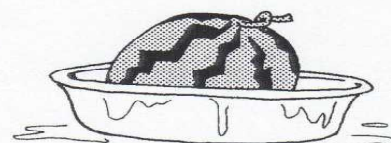
ヘルパンギーナ

急に39℃前後の高熱が出て、のどの奥に1～2mmほどの水疱ができる夏かぜの一種です。のどの痛み、食欲不振、頭痛など、かぜの症状が見られます。熱は2～3日で下がりますが、水疱がつぶれてただれたようになり、ひどく痛みます。水疱は1週間ほどで治まりますが、その間、脱水症状を起こしやすいので注意しましょう。



プール熱 (咽頭結膜熱)

アデノウイルスによる感染症で、急に39℃前後の熱が出ます。のどの痛みや白目の充血、目やになど結膜炎の症状も出て、目のかゆがり、首のリンパ節も腫れます。症状は1週間ほどで自然に治まります。タオルや枕の共有はさけて、手洗い・うがいをしっかりしましょう。



弥彦小 歯みがき戦隊

みがくンジャー

よい歯・歯ぐきの表彰



1年生の時から、すべての
歯科検診で“むし歯0、歯ぐき健康、
歯みがき上手”と診断されました。
これからも、よい歯を大切にね。



上手な歯みがきのポイントは
4つだ！！
がんばるンジャー！

<じょうずな歯みがきのポイント>

- 1 歯ブラシは、えんぴつもち
- 2 かがみを見てみがく。
- 3 歯に歯ブラシをまっすぐ、あてる。
- 4 やさしく、“ちょちょ”みがく。



鏡を見てみがこう



順番を決めてみがくよ

食べてすぐみがくよ



歯がツルツルだよ

ぴかぴかだぜい



ちょちょみがくよ

きれいだよOK！



ていねいにみがくよ。



さっぱりしたよ



フロスもするよ

