

ほけんだより



富岡市立黒岩小学校
保健室 No.4
平成30年5月28日



6月の保健行事



日にち	検査項目	対象学年
22日(金)	心臓検診	1年
29日(金)	レントゲン撮影	1年希望者

 **きれいな歯 じまんのえがえ させよう**

歯・口の健康啓発標語学校代表 3年 本多 理乃さんの作品

ブラッシング指導があります

自分では、きれいに歯をみがいたつもりでも、歯ブラシのあたりにくいところは、みがき残しがあるものです。そして、そのみがき残しから、おし歯ができてしまいます。

学童期は、乳歯から永久歯に生え替わる時期です。また生え替わったばかりの永久歯は、柔らかくおし歯になりやすい特性があります。そのため、一生のうちで学童期がおし歯予防にとって、一番大切な時期といわれています。

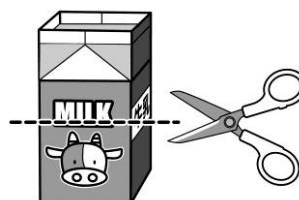
ブラッシングの習慣をしっかり身に付け、生涯にわたって健康な歯を保つために、ブラッシング指導を行っています。日程は、学年によってちがいますので学年通信でご確認ください。



- 指導内容
- ・ 歯染め出しテストと正しい歯のみがき方
 - ・ ホルダー付きデンタルフロスの使い方の実習(5・6年)

☆ブラッシング指導には、次の物が必要です。当日までに準備させてください。

- ☐ 歯ブラシ…ふだん使用しているもの。
- ☐ コップ…ふだん使用しているもの。
- ☐ 手鏡…口の中がよく見える大きさのもの。(できれば立てておけるもの)
- ☐ タオル(フェイスタオル) …染め出し剤で汚れないように前掛けにします。
- ☐ 洗濯ばさみ(1個) …タオルをとめるために使います。
- ☐ 牛乳パック等…うがいした水を入れます。1ℓの牛乳パックなどを図のように半分程度に切ってください。



※牛乳パックに限らず、水を入れられるものなら、何でも構いません。

※アレルギー・矯正等で歯垢染め出し剤が使用できない場合は、事前にお申し出ください。

お子さんの頭髮チェックをおねがいします

頭ジラミの発生は、全国で年間を通してみられます。不潔なことが原因と思われがちですが、清潔にしていっても感染してしまいます。どこからでも、一度持ちこまれると、接触感染を起こして流行します。子ども同士が仲良く活動し、触れ合っているうちに感染してしまうものなので、一人一人の予防意識が大変重要となります。

6月に入ると、水泳指導も始まります。各ご家庭でも時々お子さんの髪の毛をチェックしてください。

頭ジラミについて



<頭ジラミとは？>

成虫は体長が2～3mmの昆虫で、頭髮に寄生し、頭皮から血を吸って生きています。色は灰白色～黒褐色で、卵からかえって幼虫となり、脱皮をくり返して10日程で成虫になります。成虫の寿命は約1ヶ月ですがメスはこの間に卵を1日に10個、一生で100～200個の卵を産みます。



成虫

<見つけ方>

成虫は動き回るため見つけにくいので、髪の毛に産み付けられた卵を見つめます。卵の色は乳白色～薄茶色で、大きさは1mm位、後頭部や耳の後ろ、髪の毛の生え際に多く産み付けられます。卵や卵の抜け殻は、髪の毛にしっかりとくっついていて、簡単には取れません。

これらと間違いやすいものにヘアキャストがあります。ヘアキャスト（フケと脂肪分の固まり）は、指でつまんで毛先に向かって引くとスーと抜けます。



卵



ヘアキャスト

<症状>

成虫が頭皮の血を吸って生きているため、頭部にかゆみを引き起こします。感染症などを媒介することはありません。かゆみの程度は、寄生している頭ジラミの数や個人差によって異なるので、強い場合とほとんど感じない場合があります。かゆくても、フケと似ているために見落としてしまうこともあります。

<駆除方法>

一度寄生すると、皮膚科や薬局に相談し、適切な方法で駆除しない限り、治ることはありません。完全に駆除するには、数週間～数ヶ月かかります。学校や家庭などで、頭髮に接触することですぐに流行するので、早期対応が望まれます。