

# ふあしいと 5月

あさ 朝、ほけんしつまどの窓あけるを開けると  
きょうしつ 教室からとても元気げんきな声こえが聞こえますきこえます。

「おはようございます。」「はい、元気げんきです。」

きょう いちいちげんき すごせそう  
今日も一日元気に過ごせそうだねと  
うれしくなります。

がつ 5月になっても、朝あさ、元気げんきよくスタートすたーとできるといいね。

## 視力検査をしています。

しりょくけんさ じっし  
視力検査を実施しています。

しりょく あかちゃん ころ くらべてせいちょう  
視力も、赤ちゃんの頃に比べて成長しています。

でも、気きをつけていないと今の生活いまは、遠くとおいを見ることより近くちかくを見ることみるが多いた  
め、近視きんしになりやすくなります。

きん し  
近視：遠くとおいのものが見えみえにくい。

えんし らんし  
遠視、乱視：近くちかくのものも遠くとおいのものも見えみえにくく、  
つかれめ  
疲れ目になりやすい。



- 1 ものを見るみるとき、近づちかづいたり目めを細ほめたりしている。
- 2 ものを見るみるとき、上目うわめ使いづかいや横目よこめで見みている。

3 こくばん じ とおい ひと  
黒板こくばんの字じや遠くとおいの人がよくわからひとない、ぼやける。

4 くもったひ あめ ひ  
曇くもった日ひや雨あめの日ひがより見えみえにくい。

5 もじ にじゅう  
文字もじがぼやけたりりんかくが二重にじゅうに見えたりする。

6 め つかれたり ずつう かたこり  
目めが疲れつかれたり、頭痛ずつうや肩かたこりがある。

おねがい・・・

うんちをしたあとに、ながして  
いないことがあります。にお  
います。つぎの人がつかえ  
ません。かならずじぶんでな  
がしてください。

# 来週は、生活リズム調べをします。

(5月8日～13日)

5月1日は、4月からいままでの中で  
一番「しんどい」と体の不調を訴えてくる人が  
多い日でした。

5月に入って疲れが出てくる頃です。

しっかり睡眠をとりましょう。

お出かけも楽しいですが、次の日が学校の時は、  
早めに切り上げて十分ねてください。

**ねぶそくであたまがいたい**

あなたのからだは、素直で正直ということです。

体の声に耳をかたむけましょう。

太陽の光をあびましょう。  
朝起きて、カーテンをあけ  
よう。体内時計がリセット  
されて元気が出ます。

テレビを見すぎたりゲー  
ムをしすぎたりしないよ  
うにしましょう。脳が  
興奮して眠れなくなりま  
す。

# おうちの方へ

今年も頭ジラミの活動しやすい時期がやってきました。

学校でも定期的に見ていきますが、もし、見つかりましたらお知らせしますので、かかりつけの医師か薬剤師に相談の上、駆除していただきますようお願いいたします。

## 頭ジラミについて

人間にとって住みやすい環境は、頭ジラミにとっても住みやすい環境です。季節に関係なく発生します。

### 【頭ジラミの感染】

感染経路は、髪の毛を離れると生きていけないので、髪から髪へ移動して行きます。集団発生することが多いので、小学校や家族で見つかった場合は、その他の人も感染している可能性があります。頭ジラミは、吸血昆虫なので人の頭皮から血を吸います。吸血時にはかゆみが生じたり、傷口が化膿してしまうことがあります。

感染当初は、頭ジラミに感染したことについて気づきませんが、時間が経つにしたがい、髪の毛に白い卵の殻が目立つため、初めて気がつきます。

シラミがいたというどうしても不潔だからと思われがちですが、これは関係ありません。清潔にしているときも感染するときは感染します。

### 【予防と駆虫】

髪の毛を短く切ることが効果的です。そして、駆虫シャンプー(スミスリンシャンプー)を使います。その後、日にちをあけて何回かそのシャンプーで洗髪します。卵は、普通のくしやブラシでとることはできないので、明るいところで卵のついた髪を切ります。寝具等はこまめに洗濯し、ふとんは干します。そのほか、爪は短くします。(かゆいので頭皮をかきむしると化膿するため。)スイミングや体操教室は、駆虫できるまでお休みします。

「参考文献」少年写真新聞社 保健ニュース 東京医科歯科大学 藤田紘一郎先生

頭ジラミの駆虫は、一人あるいは一家族で行ってもあまり意味がありません。集団で実施することが最も効果があります。そのため、学校では、5月中旬から定期的に年間を通じて検査を実施しています。おうちでも時々見ていただき、もし、見つけれられました場合は、学校の方へお知らせください。

(見つかった場合は、プール学習やマット運動は、駆虫できるまで参加することができません。ご了承ください。)

## フッ化物洗口ってごぞんじですか。

ご承知のように、歯の健康は全身の健康に大きな影響を与えるものであり、歯は私たちが一生を健康で有意義におくる上で不可欠なものです。しかし、本校でも、年に2回の歯科検診時には治療の必要な児童がいます。また、治療は済んでいるけれども乳歯・永久歯の処置歯があるのが現状です。

歯は生えてから2～3年がむし歯になりやすい時期といわれ、乳歯から永久歯へと生え替わるかわる学齢期は、むし歯予防にもっとも重要な時期といえます。また、多様化した現在の食生活のもとでは、従来の歯みがきを主体としたむし歯予防方法では限界があります。

そこで、むし歯予防をより効果的に進めるためには、歯みがきに加えて歯質そのものを強くする効果を期待しての「フッ化物洗口」が、今現在もっとも適切な方法であると考えられています。

本校では、今年度6月末より「フッ化物洗口」を取り入れていきたいと考えております。昨年3月に説明会にて学校歯科医の吉田先生にお話していただきました。保護者の皆様には、後日「フッ素で効果的なむし歯予防」(京都府歯科医師会)のパンフレットと実施方法についてプリントをお配りします。

ご質問等ありましたら、担任か養護教諭にご連絡ください。学校歯科医の吉田先生にも専門的な立場から説明していただけたと思います。

\* 実施に当たっては希望調査をとらせていただきます。フッ化物洗口は、強制ではありません。

### 実施方法

フッ化ナトリウム製剤を溶かした水10mlを口に含み、1分間ブクブクうがいをします。  
一週間に1回実施します。

給食後のはみがきは、2～5年は続けます。(6年は任意)  
1年生は、歯みがき指導を実施したあとから開始します。