

保健だより

令和6年 6月 4日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

運動会は、日差しがかけるときもあり、良い気候で無事に終わることができました。今年も、練習中も気温が高い日が少なく、熱中症の症状となった児童はほとんどいませんでした。まだ水筒を持参していない児童や水を飲む習慣がない児童がいます。これから暑い日が増えるため、大きめの水筒を持参する、1回に3口は飲むと指導しています。ご家庭でも、毎日水筒の準備をお願いします。



今年も、梅雨入りが平年より遅いと言われています。関東地方も6月中旬頃梅雨入りが発表されると思います。梅雨に入ると肌寒い日があるため、気温に合った衣服の調節をお願いします。

6月の保健目標

歯を大切にしよう

<< 6月の保健行事 >>

- 10日(月) 尿検査三次・心臓欠席者検診(対象者、会場は保健センター)
- 13日(木) 眼科検診(全校)
- 14日(金) 歯科検診(2.4.6年、5月31日欠席者)
- 17日(月) 尿検査三次・心臓欠席者検診(対象者、会場は保健センター)

定期健康診断について

4月に行った検診については、5月の保健だよりでお知らせした通り、検診後に結果をお知らせしています。また、5月には、尿検査・心臓検診結果を全員に配付済み、内科検診結果は対象者に配付済みです。ご確認ください。

< 欠席者検診受診のお願い >

耳鼻咽喉科検診、内科検診を欠席した児童には、『欠席者検診のお知らせ』を配付しています。特に、内科検診は、水泳指導前の検診、宿泊行事前の検診などを兼ねて行っています。そのため、欠席者検診を受けない場合は、行事の参加が難しいことがあります。5月末に、まだ受けていない家庭には、担任が確認の連絡を入れています。学校医に連絡の上、必ず受診をお願いします。

歯周病とは

たまった歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こる病気です。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまっていると、歯肉に炎症が起こってきます。それをそのまま放っておくと、歯と歯肉の間に歯周ポケットという隙間ができてきて、ここに歯周病菌が入り込んで繁殖します。ポケットは次第に深くなり、歯の土台である歯周組織をも破壊していきます。支えをなくした歯は抜けてしまうこともあります。

* まずは歯垢を確実に取り除こう *

歯周病を予防するには、歯みがきによって歯垢を確実に取り除くことが大切です。しかし、歯と歯の間など、歯ブラシだけでは十分に取り除けない場所もあります。

そんなとき役に立つのが、歯間ブラシやデンタルフロスです。歯肉を傷つけないように注意しながら、これらを使ってしっかり歯垢を除去しましょう。

* こんな人が歯周病にかかりやすい *

- ・自分の歯と口の健康に興味がない人
 - 歯みがきをきちんとしない。初期の症状である歯肉の腫れなどにも気づきにくい。
- ・やわらかいものや甘いものを好んで食べる人
 - やわらかい食べ物は歯垢がつきやすい。甘いものは歯垢の生産を促す。
- ・歯並びが悪い人
 - 歯みがきがしにくいいため、歯垢を残しやすい。



液体石けんやシャンプーの詰め替えは、洗って乾かす

傷口のガーゼが緑色になることがあります。この原因菌は緑色の膿を出すことから緑膿菌と名付けられました。自然界では水の中や土壌中にも生息していますが、私たちの身近な場所では洗面所やトイレ、お風呂場、台所などの特に“水回り”で増えやすい菌です

濡れたままで長時間、放置したコップなどの食器や人の皮膚や腸にも存在していることもある常在菌です。健康な人では病気を起こすことのない、弱毒菌です。口に入ってもほとんどは胃酸で殺菌されてしまいますし、腸までたどり着いたとしても腸内フローラの善玉菌にやっつけられてしまいますから、緑膿菌で胃炎や下痢などの病気になることはありません。

しかし、緑膿菌の怖さは人によって大きく異なります。たとえば、免疫が弱まっている人、免疫機能を抑える薬を投与されている人、重い病気で体力が衰えている人、さらには高齢者の方などでは、緑膿菌の感染で重症・重篤化することがあります。

このようなとき、緑膿菌は人の皮膚、血液、耳、眼、肺、骨、尿路、心臓弁などさまざまな場所で増えます。さらに火傷や外傷、手術での傷など皮膚のバリアが破壊されている場所でも感染します。そして、緑膿菌が体内で感染を起こすと「エンドキシン」という毒素をつくるのです。

症状は軽い皮膚炎から、感染した場所によってさまざまな病気を引き起こします。治療としては皮膚の表面の感染では塗り薬の外用薬が使われ、体内で感染が重症となれば抗菌薬を静脈から投与される等の治療が行われることになります。

緑膿菌は栄養をあまり必要としない菌で、水回りで増えやすいのは水さえあれば生き延び、そこで増殖します。液体石けんやシャンプーなどの「継ぎ足し」はしていませんか。使い切った後にボトル内部を洗浄して、完全に乾かしてから入れ替えることで、緑膿菌対策になります。緑膿菌は乾燥に弱いので、洗って乾かすことを徹底することが大事です。もしも液体石けんなどの継ぎ足しを繰り返していると、石けんボトルの中に少しずつ水が溜まり緑膿菌が増殖してしまいます。長期間にわたって継ぎ足しを繰り返しているボトルの中では、緑膿菌がかなりの菌数に増殖している可能性があります。きちんと手を洗ったつもりでも、かえって緑膿菌に汚染されているかもしれません。



学校では、保健委員が液体石けんボトルを点検し、使い切って空になったボトルを、洗って乾かした新しいボトルと入れ替えを行っています。身近なところから感染症予防を実行しています。