

ほけんだより

令和元年（2019年）6月4日

熊本支援学校保健室

文責 藤瀬

6月4日～6月10日は、**歯と口の健康週間**です。
今年度からフッ化物洗口がはじまります。実施に向け、
歯みがき指導と合わせて、ブクブクうがい巡回指導
を行います。

ご家庭でも、この機会に練習してみてください。



ひごろ

日頃からしっかりケアしましょう

ブクブクうがい

ブクブクうがいをするのは、**口の中**を
きれいにするだけでなく、**口腔機能**を
高めることにもつながります。



ブクブクうがいできるかな

ブクブクうがいは、

① 水を口に含んで



② 口の中のために



③ 口の中で移動させて



④ 吐き出す



という動作からなります。

どの動作につまずきがあるかを知ることが大切です。

まずは、口の中に水をためられるかがポイントです。

シャボン玉や風船を膨らませたり、ラッパを吹いたりなど遊びを通して働きかけるのもよいでしょう。



（参考資料）

発達に不安を抱えるこどもたちの口腔ケア

～歯と口の健康を守るために～

一般社団法人 愛知県歯科医師会

安全に実施するために…

フッ化物洗口実施については、まずは水で練習を行い、できるようになってから実施する予定です。飲み込む力が弱い場合は、洗口液や水でむせる可能性があります。

児童生徒の実態を確認し、保護者と相談しながらすすめていきたいと思っております。

もうすぐプール学習が始まります

前の日は
しっかり眠る



泳ぐ前に…

手、足のつめ
を切る



朝、健康
観察をする



準備体操はしっかりと



先生の話を
よく聞く



泳いでいる時は…

いたずら
禁止



プールサイドは
走らない



プールに入っていいの？

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

疥癬

治療を始めていればプールに入れます（ただ角化型疥癬は感染力が強いので外出を控えます）。



皮膚の病気編

アタマジラミ

治療を始めていればプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。



保護者の方へ

アタマジラミのチェックをお願いします

衛生面で気をつけていても、集団で遊ぶなど、接触の機会があれば、誰でも感染する可能性があります。水泳の授業も始まりますので、ご家庭で頭髮のチェックをお願いします。

チェックポイント

成虫は見つけにくいのですが、髪の毛の根元近くにしっかりとくっついた大きさが1mm前後の乳白色の卵は、見つけやすいです。（フケは簡単に取れますが、卵はなかなかとれません。）

耳のうしろやえりあしに多いようです。

アタマジラミをみつけたら

1、除去する。

「すきぐし」のような細かいくしを使って、卵を髪の毛の根元からすきとることで除去します。

2、駆除剤を使用する。

薬局に専用の薬があります。注意書きをよく読んでご使用ください。

3、身の回りの清潔。

シーツや枕カバーは、毎日取り替え、部屋も普段より念入りに掃除をする。