ほけんだより 6月

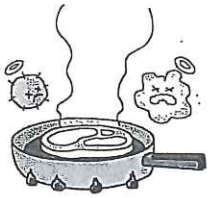
令和2年6月1日
小看護師養成科
育園佳子

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

食中毒が増える季節です

予防のために

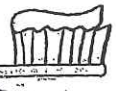
手洗いをする



食品を十分に加熱する

調理後すぐに食べる

6月4日は 虫歯予防デー



歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

歯科健診 25日13時15分

歯科健診では次の項目を調べます。

- ○歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- ○虫歯はないか
- ○歯垢が付いてないか
- ○歯肉が腫れていないか

健診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

衣替えの季節です

頭ジラミ

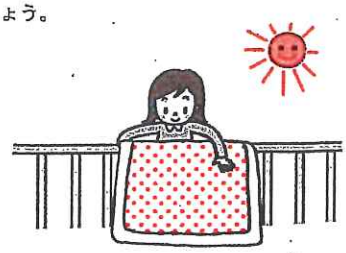
体長は3㎜程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもかゆくなります。目視で確認できるので、髪の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。

感染してしまったら、駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は、目の細かいくしでとかし、卵を見つけたら付着した部分の髪の毛を切ります。これを10日間程続けましょう。

頭ジラミチェック法

成虫は非常に動きが速く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別がつきにくいのですが、シラミの卵は、細長い楕円形をしていること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないこと、つめでつぶすとプチっと音がすること、などが特徴です。

布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、タオル、下着などは、毎日こまめに取り替えましょう。また、これらの共用は避けましょう。洗濯する前に乾燥機や熱湯で熱処理し、洗濯後にはアイロンをかけると効果的です。



こまめに部屋の掃除をすることも、家族にうつさないための予防につながります。掃除機をしっかりかけて、床に落ちた髪の毛を吸い取りましょう。