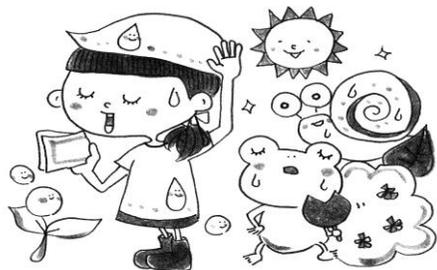


ほけんだより 6月

平成30年6月 昭島市立中神小学校 保健室

6月に入り、梅雨の季節がやってきました。この
 時季はむし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあり、
 体調をくずしやすいので注意が必要です。体調
 管理をしっかりと毎日楽しくすごしましょう。



☆水泳の授業がはじまります☆

プールに入るときは
 じゅんぴ運動をしっかりと



6月11日(月)から、水泳の授業がはじま
 ります。水泳は体をきたえるために、とて
 も良いスポーツですが、ちょっとした気のゆる
 るみで、命にかかわる大きな事故がおこる
 こともあります。授業中は、先生の指示を
 よく聞いて行動しましょう。

プールサイドや水の中でふざけたりする
 と、思わぬ事故につながります。

体の具合が良くない(熱がある、目・鼻・耳の病気があ
 る、人がうつる皮膚の病気があ
 る、けがをしているなど)時は、プールには入れませ
 ない。必ずおうちの人と
 体調をチェックしてください。

ぜんじつ 前日までにしておくこと

手や足のつめはしつ
 かりと切っておきま
 しょう。
 ぶつかるとケガにつ
 ながります。



はやくね
 早めに寝て、しっかりと
 睡眠時間をとりま
 しょう。



みずぎ
 水着やタオル、帽子、
 したぎ
 下着に名前を記入し、
 わす
 忘れないように準備を
 しておきましょう。



おうちの方へ

アタマジラミにご注意を!

★アタマジラミの卵の見分け方

卵



髪にしっかりくっつき、
なかなかとれない

ヘアークラスト（フケの一種）



指で簡単に
取り除ける

★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけられています。

アタマジラミは、頭と頭が接触したり、身の回りのもの（タオル、寝具、帽子、くし等）を共用することで感染します。
不潔にしているからではありません。



アタマジラミが見つかったとき・・・

皮膚科や薬局で相談してください。アタマジラミは薬や専用シャンプーを使って
も1回で駆除できるわけではありません。

医師や薬剤師の説明に従って、適切な処置を行い、『完全な駆除』をお願いいたします。
アタマジラミは簡単にうつります。家族に一人でも発生した場合は、家族
全員のチェックと駆除をお願いいたします。

保健室からのお知らせ

○ 4年生を対象に歯科指導があります。

6月14日（木）14：00～14：45に、学校歯科校医の松尾先生が、4年生を対象に歯科指導を実施していただきます。持ち物は いつも使っている歯ブラシです。6月14日に持ってきてください。

○ 今年度の健康診断が終了しました。

5月31日の歯科検診で、今年度の健康診断が終了しました。歯科検診の結果は、全員に配付しました。健康診断の結果は、「健康の記録」に記入してお知らせします。「健康の記録」は6月中旬に配付予定です。「健康の記録」で検診結果を確認しましたら、押印（サイン）のうえ、速やかに担任にお返しください。「健康の記録」の記載の間違い等がありましたら、お手数をお掛けしますが、担任、または保健室までお知らせください。

○ 校医さんより、前髪が目にかかっているお子さんが多いと指摘を受けました。

前髪が目にかからないように、ピンやゴムで止めてくださいますようお願いいたします。