



# すこやか

平成27年6月4日  
つつじが丘北小学校  
保健室

## 運動会も終わり、梅雨の季節が近づいてきました。

去る5月30日（土）、平成27年度運動会が無事に終了しました。連日の練習で、疲れがたまっている人もいるかもしれません。早寝を心がけるなど、普段より休養を多くとるようにしましょう。

なお、練習中は水筒や汗拭きタオルの用意など、お子様の体調管理にご協力いただき、誠にありがとうございました。

6月は日に日に気温や湿度が高くなり、じめじめとした暑い日が多くなってきます。天気が変わりやすく、朝晩と昼間の気温差も大きくなります。ぬぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりして、毎日を元気に過ごしましょう。

## ★6月の保健行事予定★



日付	項目	対象	備考
6月11日（木）	歯科検診	1～6年	むし歯や歯ぐきの病気がないか、 かみ合わせがどうかを調べます。 前日と当日の朝、丁寧に 歯をみがいて来てください。
6月19日（金）	内科検診	6年	移動教室の事前検診を兼ねて実施します。 髪の毛が長い人は結んできてください。

☆内科検診では、心臓や肺の音、皮膚、栄養の状態、脊柱等を見てもらいます。  
結核検診も兼ねています。



## ◇水泳指導が始まります◇



6月29日（月）から、水泳指導が始まる予定です。水の中での運動は思った以上に体が疲れます。プールに入った日は、十分に休養をとるようにしましょう。また、プールのある日は、朝の健康観察をしっかりと行ってくださいますよう、お願いいたします。

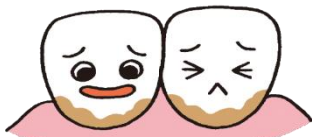
耳鼻科・眼科検診で治療のお知らせをもらった人は、水泳が始まる前に受診してください。その他、医師等からプールに関する注意を受けている場合はお知らせください。

## ★6月4日～10日は **歯と口の健康週間** です★

### 今年の標語：おくりたい 未来の自分に きれいな歯

小学生の頃は、乳歯から永久歯へと生えかわる時期です。生えかわったばかりの歯は他の歯より背が低いため、歯ブラシが届きにくくむし歯になりやすいです。歯ブラシを横から入れたり、歯ブラシの向きを変えたりして、ていねいに歯みがきをすることが大切です。

#### ● こんなところのみがき残しに注意 ●



歯と歯ぐきのさかい目



歯と歯の間



かみ合わせのみぞ



奥歯のうしろ

歯をみがくときは  
軽い力で  
シュッシュッと細かく  
歯ブラシを動かそう！！



## ☆アタマジラミに注意！☆

アタマジラミは頭髪に寄生し、血を吸います。血を吸われると強いかゆみができます。現在は発生したという報告はありませんが、月末から水泳指導も始まりますので、ご家庭でお子様の頭髪をよく見ていただけますようお願いいたします。

もし見つかった場合は、皮膚科やかかりつけの医師、薬局にご相談ください。また、必ず担任へご連絡ください。（駆虫が終わるまではプールに入ることができません。）

早めに対応していただくことで、他への感染を防ぐことができます。  
どうぞよろしくお願いいたします。

#### <感染経路>

- ・ぼうしやくし、タオルなどの貸し借りによる感染
- ・頭がふれ合うなどの接触による感染

#### <治療法>

- ・気づいたらすぐに皮膚科を受診しましょう。
- ・専用のシャンプーとくしを使ってケアをしましょう。

アタマジラミ

(2～4mm)



たまご

(0.5mm程度)