



# すこやか

平成29年6月1日  
つつじが丘小学校  
保健室

## 梅雨の季節が近づいてきました



6月は、日に日に気温や湿度が高くなり、雨の日がふえて、じめじめとしたむし暑い日が多くなってきます。天気も変わりやすく、朝晩と昼間の気温差も大きくなります。汗をかいた時はきちんとふき、水分補給をして、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。また、汗をたくさんかいた後は、きちんとふかないと体が冷え、腹痛など体調不良の原因になることがあります。毎日気持ちよく過ごせるよう、ハンカチやミニタオルを持って来ましょう。

## ★6月の保健行事予定★



日付	項目	対象	備考
6月14日(水)	内科検診	5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ください。
6月15日(木)	歯科検診	全学年	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。 前日の夜と当日の朝は、ていねいに 歯をみがいて来てください。

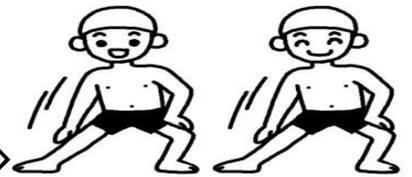
☆内科検診では、心臓や肺の音、皮膚、栄養の状態、脊柱等を見てもらいます。

また、運動器検診、結核検診も兼ねています。

☆検診、検査後に「結果のお知らせ」を順次配布しています。すでに専門医にかかっている場合などは、主治医の指示に従ってご対応くださいますようお願いいたします。



## ◇水泳指導が始まります◇



6月21日(水)から、水泳指導が始まります。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。

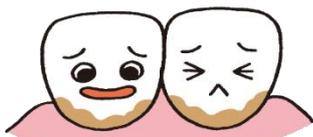
耳鼻科・眼科検診で治療のお知らせをもらった人は、水泳が始まる前に受診してください。その他、医師等からプールに関しての注意を受けている場合はお知らせください。

★6月4日～10日は <sup>は</sup> <sup>くち</sup> <sup>けんこうしゅうかん</sup> **歯と口の健康週間** です★

ことし <sup>ひょうご</sup> **今年の標語**：「おいしい」と「<sup>げんき</sup> <sup>ささ</sup> **元気を支える**」 <sup>は</sup> **じょうぶな歯**

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、歯ブラシがとどきにくく、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。

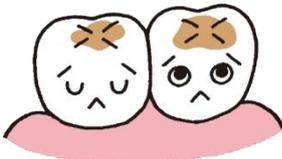
● **こんなところのみがき残しに注意** ●



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  
シュッシュッとこまかく  
歯ブラシを動かそう！



☆ <sup>ちゅうい</sup> **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)