

# 6月

# ほけんだより

桜小 保健室

2015. 6. 4



## 6月の保健目標

### ほ 歯みがきを しっかりしよう!

今年度は、下記の児童が歯の優良児童に選ばれました。みなさんも、歯みがきをていねいにして、“むし歯0” “健康な歯肉（歯ぐき）”をめざしましょう。

6年竹組 浅井慎之介さん

6年竹組 阿部七海さん



6月は、各クラスで歯みがき指導を行います。きれいにみがけているか、歯垢（よごれ）の染め出しをして確かめます。

★よごれてもよい服できてください。

見て

## あなたの歯肉は?

調べて

なりはじめの歯肉炎は、ていねいに歯みがきをすれば自分で改善できます。口の中の様子をふだんから鏡でチェックしましょう!

	健康な歯肉	歯肉炎になった歯肉
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている
かたち	歯と歯の間にきっちり入っている	はれて丸みがある
出血	とくにみられない	歯みがきなどで血が出る

## もうすぐ水泳指導が始まります プールに入る日の注意



●しっかりすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

●体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。



●発熱、げりなど体調が悪いときはプールには入れません。



## あめひのちゅうい けがに注意

学校でのけがを防ぐため、雨の日はこんなことに気をつけましょう。

- ろうかはやっくり歩く。
- かさが友達に当たらないようにする。
- 放課は部屋の中で静かに遊ぶ。



### すべるとアブナイ!

マンホールのかた

ぬれた階段も...

ぬれた床もすべる

ちがう意味でもすべった...



## おうちの方へ

### 健康診断 ☆ FINISH!



各検査の結果、異常や病気の疑いがみられた児童に、「検査結果のお知らせ」をお渡ししました。(耳鼻科検診・聴力検査の結果は今週配布します)水泳により症状が悪化する病気もありますので、なるべく水泳指導が始まるまでに医療機関を受診してください。

なお、水泳指導にあたり健康面で注意が必要な場合は、担任または養護教諭にお知らせください。(『水泳指導調査票』にご記入いただいた方は大丈夫です。)水泳の前後は睡眠を十分とり、朝食をしっかり食べられるようお子さまの健康管理をお願いします。

今週、全校児童を対象にアタマジラミの検査を行いました。たびたび学校でも見つかることがあります、定期的に検査をしています。もし見つかった場合は、プライバシーに配慮し連絡いたしますので、速やかに駆除していただきますようお願いいたします。

また、おうちの方が見つけられた場合も、校内の感染状況を確認するため、学校へ連絡していただけると助かります。

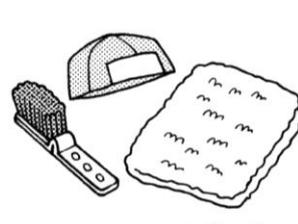
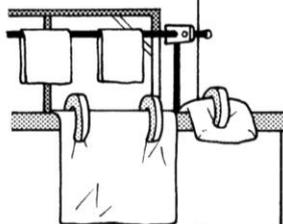
### アタマジラミを予防するには

#### アタマジラミとは

かみの毛にすむ虫で、人間の目で見えるほどの大きさです。頭の皮ふから血を吸って、約1か月くらい生きています。卵は0.5mmくらいの大きさで、白くすき通っていて、かみの毛にしっかりとついています。

#### アタマジラミはうつるの?

直接かみの毛を手でさわったり、水の中に入ったりしてもうつることはありませんが、タオルの貸し借りをしたり、かみの毛が直接ふれ合ったりするときうつることがあります。また、帽子やタオル、ブラシやヘアゴム、シーツやまくらなどのかみの毛がついているものを貸し借りするとうつることがあります。



かみの毛を洗ったあとは、熱風のドライヤーでかみの毛をかきだし、くしやブラシにも熱風を当てます。シーツやまくらは日光消毒をします。アタマジラミを予防するためにも、タオルやブラシ、ぼうしは一人一つずつ準備しましょう。



### 梅雨時も熱中症にご用心!



熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。  
★注意その1・梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時：この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。  
★注意その2・蒸し蒸しして湿度が高い時：湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。

先週は急に暑くなり、体調を崩すお子さんが多くいました。水分摂取を呼びかけていますが、あまり飲んでいない場合も…。こまめに水分をとる習慣をつけるとよいですね。



## 第1回 学校保健委員会のお知らせ

今回、海南病院精神科 臨床心理士の岡和代先生を講師に迎え、子どもの自己肯定感を育む関わり方について、お話をうかがうことになりました。保護者の方の参加もお待ちしておりますので、参加希望の方は、別紙開催案内にてお知らせください。

<日時> 平成27年6月18日(木) 15:20~16:30

<場所> 桜小学校 視聴覚室

<内容> ①定期健康診断の結果報告(10分程度)  
②講話『子どもの想いに出会うとき』

講師：海南病院精神科 臨床心理士 岡和代先生

