

# 6月 ほけんだより

早寝・早起・朝ごはん  
平成28年6月  
粕壁小学校保健室

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は、体調をくずしやすいです。衣服の調節にはいつも以上に気を配り、体調の管理をしましょう。また、廊下や階段が雨ですべりやすくなっていますので、落ち着いて行動し、けがに注意して過ごしましょう。

## 水泳学習がはじまります！

水泳は体にいいこといっぱいスポーツです。しかし、ちょっとしたことで命にかかわる事故にもつながります。先生の注意やプールのやくそくを守り安全に学習しましょう。

### プール前の健康チェック

<p>前日</p> <p>耳あか ( )</p>	<p>つめ ( )</p>	<p>プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。</p>	
<p>当日</p> <p>朝食 ( )</p>	<p>目 ( )</p>	<p>体温 ( )</p>	<p>顔色 ( )</p>
<p>トイレ ( )</p>	<p>ひふ ( )</p>	<p>けが ( )</p>	<p>体調 ( )</p> <p>お家の人に見てもらおう</p>

## 6月4日～10日は歯の健康週間です

### 粕壁小学校 歯についての取り組み

<歯科講話> 6月15日(水) 2～4校時 場所：粕小ホール  
対象：2・4・6年生 内容：学校歯科医 小川先生のお話



<歯みがきテスト(カラーテスト)> 6月1日(水)～10日(金)  
1年生は家庭で、2～6年生はクラスで実施

<歯みがきカレンダー> 6月13日(月)～17日(金)  
歯みがきカレンダーを持ち帰ります。実施後におうちの方から一言、記入をお願いします。

- <児童保健委員会の活動>
- むし歯予防ポスター 各クラスに掲示します
  - 歯ブラシチェック 給食前に各クラスに歯ブラシのチェックに行きます。

### 頭ジラミ

アタマジラミへの感染がおこりやすい時期になりました  
お子さまの髪の毛のチェックをお願いします



#### チェック方法

成虫は数が少なく見つけにくいですが、卵(0.5mm位の白い楕円形)はフケのように見えます。髪の毛の根元、特にえり足や耳の周りを触って、卵が付着していないかどうかをチェックしてください。軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



アタマジラミとは  
頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもしんどくなります。目視で確認できるので、髪の毛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。



もし感染してしまったら、皮膚科や薬局にご相談ください。また、学校にもご連絡をお願いします。

プールが始まりますが、タオルの貸し借りはやめましょう。

#### 熱中症を予防しよう

- 帽子をかぶって外に出ましょう
- 30分に1回は涼しい場所で水分を取り、休けいしましょう
- 体調がおかしいと感じたら、早めに休みましょう

