



令和5年6月1日(木)
新宮町立新宮北小学校
保健室

※おうちの人といっしょに読みましょう。

もうすぐ梅雨が始まります。梅雨とは、春から夏に変わる時に雨がたくさん降る時期のことです。この時期は、1日中雨が降り続くこともあり、地面や廊下が滑りやすくなります。転んでけがをしないように、気をつけて歩きましょう。



ろうか
はみぎがわ
を
しずかに
ある
歩こうね

新宮北小学校の保健室には、2匹のおさるさんがいます。みなさんが廊下の右側を上手に歩いているか見ていますよ♪

6月の予定

がくねん 学年	ひ 日にち	き 気をつけること
し かけんしん 歯科健診 ぜんがくねん 全学年	2日(金)	◎朝ごはんを食べたあとは、はみがきをしてきてください。
しんぞうけんしん 心臓検診 1年生	6日(火)	◎ <u>体操服</u> と <u>バスタオル</u> を忘れずに持ってきてください。
ないかけんしん 内科健診 4-4, 4-5, 5-1 5-2~5-4 5-5, 6-1, 6-2 1年生 2-4, 2-5, 3-4, 3-5 6-3~6-5	6日(火) 7日(水) 14日(水) 15日(木) 16日(金) 20日(火)	◎ <u>体操服</u> を忘れずに持ってきてください。
がんかけんしん 眼科健診 2年生, 6-1~6-3 1年生, 6-4, 6-5	12日(月) 13日(火)	◎視力検査後に病院を受診した人は、緑の受診結果の用紙を保健室まで提出してください。

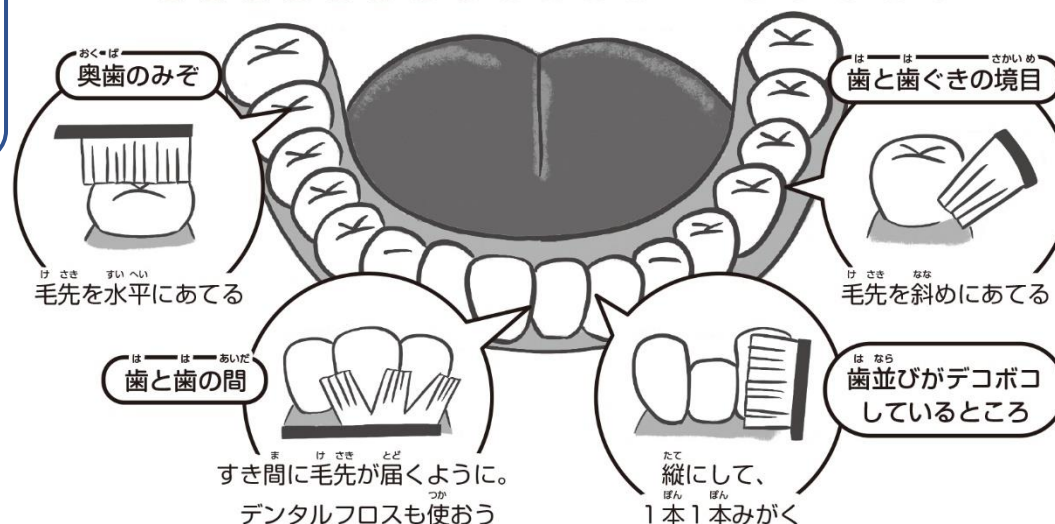
※水泳学習の時期に多い感染症について裏面に載せています。

歯みがきで健康な歯を



毎日、歯をみがいていても、細かいところまでみがけていないことがあります。しっかりみがけていないと、むし歯だけでなく、歯ぐきが腫れたり、口臭の原因になります。もう一度、歯のみがき方を確認してみましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方



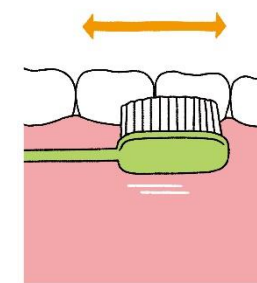
歯ブラシの使い方 ~3ステップ~



①えんぴつ持ち



②軽い力であてる



③こきざみに動かす

おうちの方へ

6月19日にプール開きを行います。水泳学習は、発熱や風邪症状がなく、体調が整っている状態で行うことが望ましいです。プールに入ると、通常の体育よりも体力を使い、疲れやすくなります。特に水泳学習がある朝は、日頃の状態をよく知っている保護者様の目で、お子様の体調の確認をお願いいたします。



水泳学習の時期に多い感染症について

◎アタマジラミ

アタマジラミは、頭皮の血を吸い、栄養にします。
血を吸われても最初はかゆみが出ませんが、しばらくすると、強いかゆみが出ます。
かみの毛がほかの人と直接ふれあったり、くしなどの頭にふれるものを共有したりすることで、感染します。
プールに限らず、年中起こる可能性があります。

○早期発見のポイント

- ・頭部に乳白色のフケ状のものがみられる。(ぬげがらは白色、卵は0.5mmくらいの球～楕円形)
- ・頭部にかゆみがある。(特に耳の後ろや髪の毛の生えざわ、髪の毛の根元に近いところ。後頭部や側頭部に多い。)
- ・指でつまんでひっぱると、卵は髪の毛にはりついていて、なかなか動かない。(フケは簡単に動く)

○予防について

・アタマジラミは直接頭から頭へとうつるほか、衣類を介してもうつります。特に、子どもたちは遊びなどでからだを接触させる機会が多いので広がる可能性が大きくなります。

- ① 毎日、髪を洗いましょう。
- ② できれば髪は短くしましょう。
- ③ 毎日お風呂に入り、下着は着替えましょう。
- ④ ふとんや衣類は白に当てて干しましょう。
- ⑤ プールのときなどにタオルの貸し借りをしないようにしましょう。帽子の貸し借りなど身のまわりのものの共有は避けましょう。
- ⑥ 部屋のそうじをていねいにしましょう。
- ⑦ 髪の毛の観察をしましょう。

○駆除について

病院(小児科・皮膚科など)や薬局などにご相談ください。
また、病院の受診や駆除をした際は、学校へお知らせください。

◎流行性角結膜炎(はやり目)

目やにが出て充血し、瞼が腫れます。涙がよく出るようになり、発熱することもあります。

◎咽頭結膜熱(プール熱)

目やにが出て充血し、目が腫れます。さらに、咳や鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて、発熱があります。

