



※おうちの人といっしょに読みましょう。

みなさん運動会よくがんばりましたね。きっと、みなさんにとって達成感のある素晴らしい運動会になったことでしょう。これからの生活でも何か目標を決めて取り組むと、大きな喜びを感じることができるかもしれません。6月はプールが始まるので、生活リズムを整えて体調を崩さないように気をつけてくださいね。

6月の予定

健康診断は6月で終わりです。
検診結果を受け取った人は病院を受診しましょう。

	がくねん 学年	ひ 日にち	き 気をつけること
ないかけんしん 内科健診	6-3~6-5 2年生 1年生	4日(火) 7日(金) 20日(水)	◎体操服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	6-4, 6-5, 1年生	3日(月)	◎視力検査後に病院を受診した人は、 みどり じゅんけつ けつ しょうし ほんしつ 緑の受診結果の用紙を保健室まで ていしゅつ 提出してください。

おうちの方へ

6月10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おうちの方の目で、お子様の体調の確認をお願いいたします。

また、気温が高くなり、湿度も上がる時期なので、こまめな水分補給が大切です。家を出る前に水筒を持っているかの確認も併せてお願いいたします。

裏面に水泳学習の時期に多い感染症について記載しています。



はみがきの基本!

えんぴつ持ち



むしばを予防しよう!

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。永久歯が抜けてしまうと、爪や髪の毛のように自力で生えてくることはできません。ずっと健康な歯でいられるよう正しいみがき方を覚えて歯を大切にしていましょ。

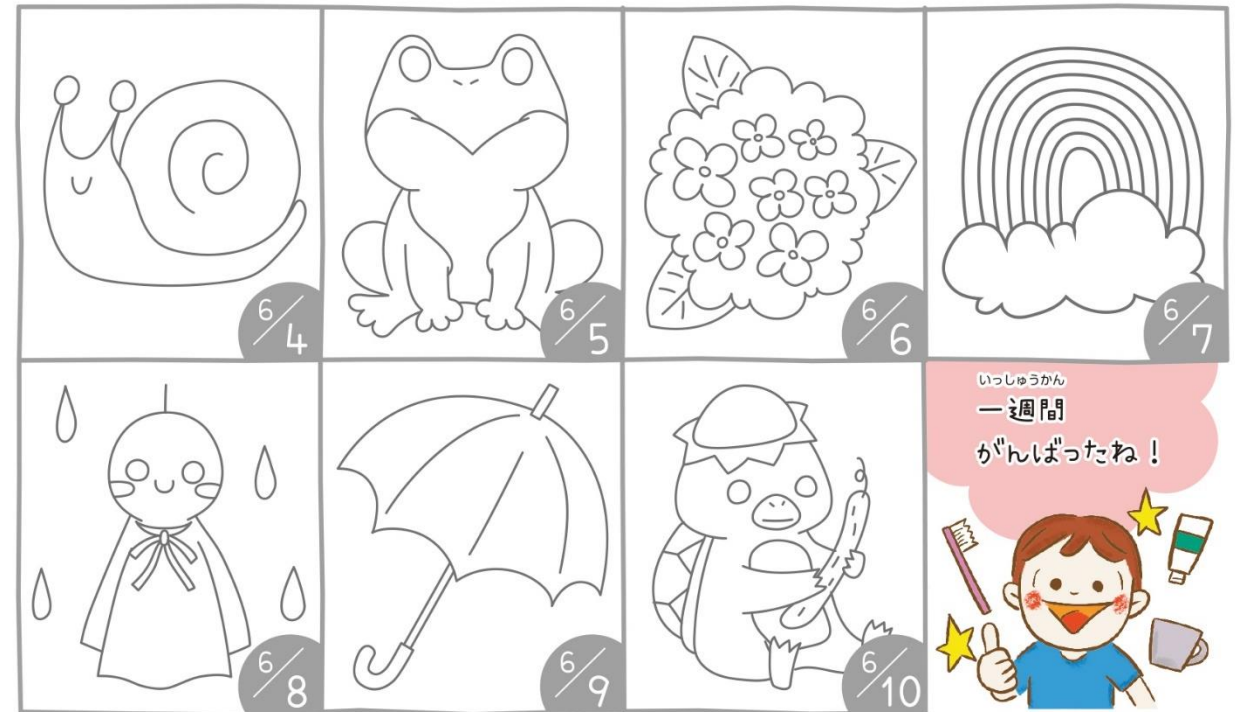
歯と歯の間
歯と歯茎の境目
奥歯の溝
でこぼこした場所

すき間に毛先が届くようにみがく
毛先をななめにあてる
毛先を水平にあてる
縦にして1本ずつみがく

ぬりえで 歯みがきカレンダー

歯と口の健康週間

食後に歯をみがいたら色を塗ろう



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。(ぬけがらは白色、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 ふとんや衣類は日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) 【出席停止:医師が感染の恐れがないと認めるまで】

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

5月は、目が充血して、かゆみを訴える症状が数件ありました。

◎咽頭結膜熱(プール熱) 【出席停止:主要症状が消退した後2日を経過するまで】

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。

