

# ほけんだより6月

令和5年6月20日  
小平第六小学校  
校長 屋代弘一  
保健室

雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメとむし暑い日が多いですね。また、梅雨の晴れ間は急に温度が上がり熱中症が起こりやすくなります。脱ぎ着のしやすい服装で体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

## 6月のほけん目標

## 歯を大切にしましょう

もくひょう

「ひと口30回!」

## よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする

あごがじょうぶになる



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ

だ液がたくさん出る



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とか感じ、食べすぎをよぼうします。

だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

なんともおさら!

## 歯みがきのキホン

## クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



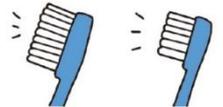
Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



①...50 ②...40 ③...30 ④...20 ⑤...10 (正解)



## プールに入る前に

水の中では、いつも以上に体力を使います。

少しでもきになることがあるときは、先生に伝えましょう。



## 前日にすること

つめ切り

耳そうじ

早ね



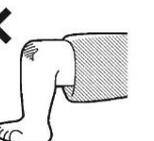
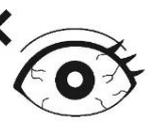
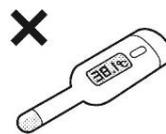
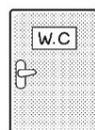
## 当日にすること

朝食を食べる

体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



トイレへ行く



## ～おうちの方へ～

### 1 プールに入る前の健康観察について

気持ちがよくて楽しくて・・・子供たちの大好きな水泳学習。でも、水泳は無理をすると思わぬケガや病気につながることもあります。日頃より朝の健康観察をお願いしておりますが、特にこの時期はていねいな健康観察をお願いします。

次の時は、水泳を見合わせてください。

- |                                |                               |                                  |  |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 熱がある  | <input type="checkbox"/> 頭が痛い | <input type="checkbox"/> 体がだるい   | <input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い        |
| <input type="checkbox"/> のどが赤い | <input type="checkbox"/> かぜ気味 | <input type="checkbox"/> 朝食を食べない | <input type="checkbox"/> 目が赤い、かゆい、目やにが出る |

体調管理には毎日の生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」を整えることが大切です。水泳学習の期間に、お子さんと日頃の生活を振り返ってみてください。また、朝の時点で体調がすぐれない場合は、無理せずに休養していただくと安心です。

## 夏に出やすい感染症



出席停止  
になります



### 咽頭結膜炎(プール熱)

高い(38～40℃)熱が出て、白目が充血したり、目やに、のどの痛みが出ます。熱は3～4日、目の症状は1週間ほどで治ります。

### 流行性角結膜炎(はやり目)

目やにが出て、目が充血し、のどの痛みもあります。発熱を伴うこともあります。治るのに2～3週間はかかります。

### ヘルパンギーナ

高熱(38～39℃)が急に出て、のどの奥に水ぼうがができ、のどが痛みます。→熱は2～3日、発疹は1週間ほどで治ります。

### 手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水ぼうが性の発疹が出ます。口の中の水ぼうがつぶれると痛みます。熱は1～2日、発疹は1週間ほどで治ります。

## ～その他、プールでの活動で流行しやすい感染症～

### アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます。治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、タオル・水泳帽・ヘアブラシの貸し借りはやめましょう。

### 水いぼ(伝染性軟属腫)

直径1～3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・痒みなどの症状はありません。プールの水ではうつりませんのでプールに入っても構いません。ただし、タオル・ビート板などを介してうつることがありますから、これらの共用は避けてください。プールの後はシャワーできれいに洗い流しましょう。

### 伝染性膿痂疹(とびひ)

虫さされやあせもなどをかいたりしてできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。感染力が強いので、治るまではプールには、入れません。

共通する感染対策としては、『タオルを共有しないこと』があげられます。ご家庭でのお子さんの健康状態のチェックとともに、持ち物の管理についてもご留意いただければと思います。

### 2 定期健康診断について

4月から始まった健康診断が、全学年で終了しました。書類の提出等、ご協力ありがとうございました。専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「受診のおすすめ」をお渡ししました。受診がお済でない場合は早めに受診してください。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。全ての結果は「健康カード」にてお知らせしますので、お子さんと一緒に確認してください。

※「健康カード」の配布は、7月初め頃を予定しております。

### 3 体育着の寄付のお願い

保健室では、もしもの時のために着替えを用意しています。ご家庭で不要になった体育着がありましたら、サイズは問いませんので、保健室へのご寄付をお願いします。