ほけんだより 6月

令和６年６月３日
小平第六小学校
校長　屋代 弘一
保健室

校庭のアジサイがきれいに咲く季節となりました。６月は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。脱ぎ着がしやすく、学校生活に合った服装を心がけ、元気で安全に過ごしましょう。

歯を大切にしましょう

きれいに、大切に…

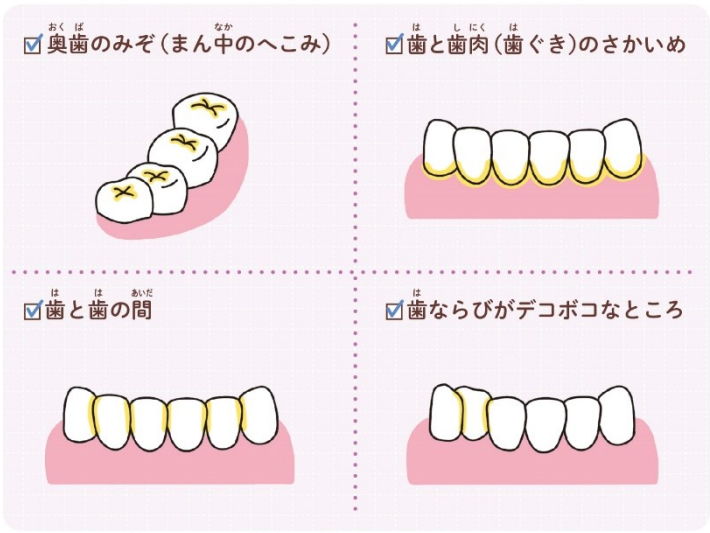
歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなきゃいけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。

『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどう』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばっていってほしいと思います。

おぼえよう！ 歯のみがき残しやすいところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。

梅雨時も健康ですごすために

食中毒に注意

予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意

湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意

傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

6月の予定

５日（水）歯科健診（５・６年
１～４年欠席者）
６日（木）眼科健診（全学年）

プールの前の日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？

～おうちの方へ～

１　プールに入る前の健康観察について

① 気持ちがよくて楽しい、こどもたちが大好きな水泳学習ですが、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。

☐ **熱がある**	☐ **頭が痛い**	☐ **体がだるい**	☐ **お腹の調子が悪い**
☐ **のどが赤い**	☐ **かぜ気味**	☐ **朝食を食べない**	☐ **目が赤い、かゆい、目やにが出る**

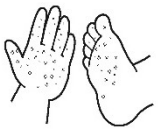
体調管理には毎日の生活習慣 **「早寝・早起き・朝ごはん」** を整えることが大切です。水泳学習の期間に、お子さんと日頃の生活を振り返ってみてください。また、朝の時点で体調がすぐれない場合は、無理せずにご家庭で休養していただけると安心です。

② 夏に出やすい感染症

出席停止になります

手足口病
（病原体：エンテロウイルスなど）

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱（プール熱）
（病原体：アデノウイルス）

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。

流行性角結膜炎
（病原体：アデノウイルス）

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。

伝染性膿痂疹（とびひ）
（病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など）

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。

© 少年写真新聞社 2024

～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らない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るので、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・受診のおすすめについて

学校での健康診断はスクリーニング検査です。医療機関を受診して「異常なし」の場合もありますのでご了承ください。受診が終わりましたら、用紙を担任へ提出してください。全ての結果は7月に配布する「定期健康診断の記録」でお知らせいたします。

また、**内科・眼科・耳鼻科健診（除く：歯科・視力）の未受診や未治療の場合には、水泳授業に参加することができません。** 早目の受診をお願いいたします。

「無料オンラインセミナー」
オンデマンド配信のご案内

令和６年６月１０日 ～ 令和６年６月２３日
ご都合の良いタイミングでご視聴いただけます

文部科学省後援 2024 年度

家庭での
熱中症対策セミナー

『家庭での熱中症の防ぎ方・対処法』

昨年に引き続き、今年も猛暑が予想されています。皆さんは在宅時や外出時、何に気をつけられていますか？
対策はご家庭から行うことがとても大切です。暑さへの対策や服装の選択、なぜ朝食を摂ることが大切なのかなど、
ご家庭からできる熱中症の予防方法や対策を学んでいただきます。報道で教育現場の熱中症事故が増えていますが、
対策はご家庭から取っていくこともとても重要です。
また、もしも熱中症になってしまった際の対処法も病院の先生をお呼びし、学んでいただきます。
この機会に熱中症についてより深く知っていただき、ご参考にしてください。
熱中症による不幸な事故を未然に防ぐため、ご参加をお待ちしています。

■ 講師
寄本 明　滋賀県立大学名誉教授　医学博士
谷口 英喜　済生会横浜市東部病院　患者支援センター長兼栄養部部長

**セミナーは QR コード
からも申込できます**

申し込み方法：上記の QR コードもしくは
SaveOurKids の HP からお申し込みください
https://saveourkids.jp
お問い合わせ　E-mail：seminar@saveourkids.jp
電話：03-6820-1033
主催：社団法人 SaveOurKids
協力：株式会社大塚製薬工場　株式会社ステージシックス