



ほけんだより6月

令和7年5月29日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
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。

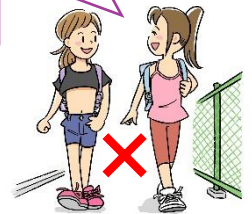
暑くなったら、上着を脱ごう！



すそをふんだら、あぶないよ！



へそ出しはお腹が冷えてしまいます…



6月 ほけんもくひょう



歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。きちんと歯をみがいていますか？ものを食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間と寝ている間です。睡眠中はむし歯菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、虫歯になりやすいです。

食べた後と寝る前はていねいに歯みがきすることが大切です。

だから重要！寝る前の歯みがき

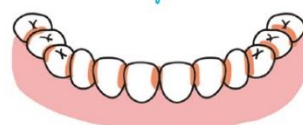


みがきのこしが起きやすい場所

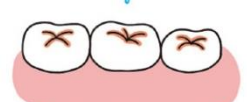
歯の高さが違うところ



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



汗ふき用・手あらい用があるといいね。

6月健康診断

歯科健診：6月 4日(水)1・2年生
 11日(水)3・4年生
 18日(水)5・6年生
 内科健診：6月30日(月)5年生

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おぼえ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くと安心です。

② 夏に出やすい感染症

5月には一斉メールでお知らせした、水痘の感染が多くみられました。水痘は一度かかると多くの人が免疫を得ますが、予防接種をしても抗体が十分にできなかったり、高学年などは年数の経過とともに抗体が弱まったりすることで感染することがあります。水痘は感染してから発症するまでの潜伏期間が10～21日（多くは14日程度）です。今後もお子さんの様子を注意していただくと安心です。

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ボツボツができます。

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膚から感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。

～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 定期健康診断について

内科(除く5年生)・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。