

ほけんだより 6月

令和8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…



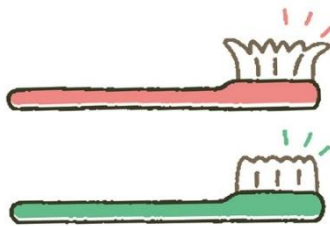
6月ほけんもくひょう

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

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。



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給



ハンカチ、持っている？
あせ汗き用・手洗い用があるといいね

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？



6月健康診断

歯科健診：6月 3日(水)5・6年生・欠席者
10日(水)1・2年生・欠席者
(3・4年生は終了しました。)
内科健診：6月29日(月)5年生・欠席者

～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、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 麻しん(はしか)流行への注意喚起

現在、東京都内ではしかの報告数が急増しています。

【各家庭でのお願い】接種歴の確認：母子手帳等で2回のワクチン接種が済んでいるか今一度ご確認ください。

受診時の注意：発熱や発疹など疑わしい症状がある場合は、必ず事前に医療機関へ電話相談し、公共交通機関を避けて受診してください。

感染予防の詳細は、本校ホームページに掲載中の学校配布物「麻しんについて」の内容をご確認ください。

～その他、プールでの活動で流行しやすい感染症～

<p>手足口病 (病原体：エンテロウイルスなど)</p> <p>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。</p> 	<p>咽頭結膜熱(プール熱) (病原体：アデノウイルス)</p> <p>目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。</p> 	<p>流行性角結膜炎 (病原体：アデノウイルス)</p> <p>目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。</p> 	<p>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)</p> <p>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。</p> 
--	--	--	--

© 少年写真新聞社 2024

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。

※ 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

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。

3 「香り」への配慮のお願い

柔軟剤や洗剤の香り、頭痛や吐き気などの体調不良を起こす「香害(こうがい)」に苦しむ子がいます。化学物質に敏感な人は、国内で約1000万人いると推定されています。

国や学校の動き：文部科学省など7省庁が連携し、右記ポスターで配慮を呼びかけています。学校には学校保健安全法に基づき、すべての子が健康に過ごせる環境を整える責任があります。

保護者の皆さまへのお願い：学校は多くの子どもたちが長時間、一緒に過ごす場所です。柔軟剤や洗剤の使用量を守る香りの強いものの使用を控えるなど、周囲のお子さんの健康を守るため、日頃からのご理解とご協力をお願いいたします。



知ってください!!

その香り

困っている人もいます

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気をするという相談があります。自分にとって快適な香りでも、困っている人もいることをご理解ください。

香りの感じ方には個人差があります。香り付き製品の使用に当たっては、周囲の方にもご配慮下さい。なお、使用される場合は、使用量の目安なども参考に。

文部科学省 国土交通省 環境省 経済産業省 厚生労働省 農林水産省 国土交通省