

# ほけんだより6月

平成29年6月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 児童用

## 6月のめあて☆歯を大切にしよう

梅雨の季節がやってきました。むし暑くなるこの時期は、  
湿気で体がべたついたり、雨で床がすべりやすくなったり  
することもあります。そして今月からは水泳も始まります。  
一人一人が健康と安全について心がけ、元気に過ごせるようにしましょう！

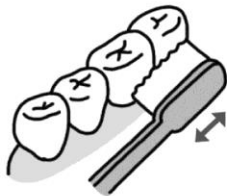


## 正しい歯みがきで、健康な歯に!

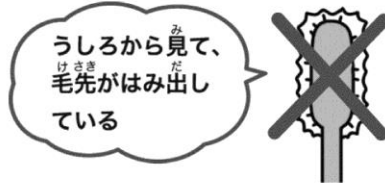
❌ ゴシゴシと強くみがく。



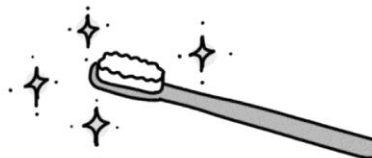
軽い力で、こざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



❌ 毛先の開いた歯ブラシを使う。



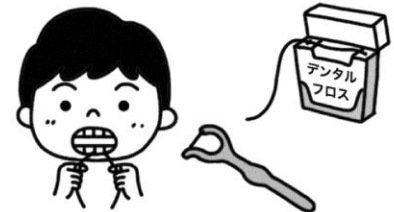
歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



❌ 歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。



## 雨の季節は注意して!

事故・けが



床がすべりやすく、カサでまわりも見えにくいです。

あわてずゆっくり歩こう!

気温の差



むし暑かったり、肌寒かったりして体調もくずしやすいです。

汗をふいたり、肌着を着たりして、うまく調節しよう!

# ほけんだより6月

平成29年6月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者の皆様

## アタマジラミについてのお知らせ

6月19日(月)から、水泳授業が始まります。集団感染を防ぐためにも、以下の点にご注意ください。

※アタマジラミによる出席停止などはありません。

### 【特徴】

- ①卵はフケのような白い塊として確認できます。
- ②毎日卵を数個産み、それがふ化して、幼虫から成虫となり、どんどん増えていきます。

### 【感染経路】



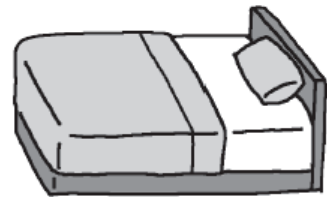
顔を近づけてゲームなどを一緒にすることによる感染



集団での昼寝や遊びの中で、髪や頭が触れたことによる感染



枕カバー、シーツ、ベッド、布団など寝具類の共用による感染



### 【予防方法】



プールは帽子をかぶって入る。



普段から毎日シャンプーをして、ドライヤーでよく乾かす。



毎日、子どもの頭髪をチェックする。



## チャドクガについてのお知らせ

**チャドクガには、毒があります！絶対に素手で触ってはいけません！！**

- ・チャドクガには、「毒針毛(どくしんもう)」があり、ケムシ1匹に500万本生えていると言われています。
- ・直接ケムシに触れ、毒針毛に触らなくても、近くを通っただけで風に舞っている毛が衣服や靴に付着してかゆみなどを発症する場合があります。

<症状>: 突然の強いかゆみ、蚊に刺されたような腫れ、蕁麻疹のような赤みのある湿疹



毒針毛を取るには…粘着テープやガムテープなどでしっかり取り除く必要があります。

(※洗濯機にそのまま入れてしまうと、毒針毛が細くなり、他の衣類にも付着する可能性があります)

チャドクガは卵・幼虫・成虫、全てに毒があります。チャドクガを見つけたら、触れない・近寄らないことをご家庭でもお話しください。よろしくお願いたします。

\*健康診断の結果について、早期発見・早期対応が重要となります。受診勧告のお知らせが届きましたら、病院に行ってください、「受診報告書」のご提出を担任または養護教諭までお願いいたします。