

ほけんだより

うら面もあります

児童数

平成25年6月4日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

梅雨の季節になりました。この時期は、むし暑かったり、急にはだ寒くなったりと、気温の変化がはげしいので、体調をしっかりと整えられるように気を付けましょう。

6月のほけん行事

4日(火)	水泳指導前健診	全学年
6日(木)	歯科指導(歯垢染色)	2・4・6年
14日(金)	宿泊学習前健診	コスモス

6日(木)に、歯科朝会をします。

はのクイズです。お楽しみに。

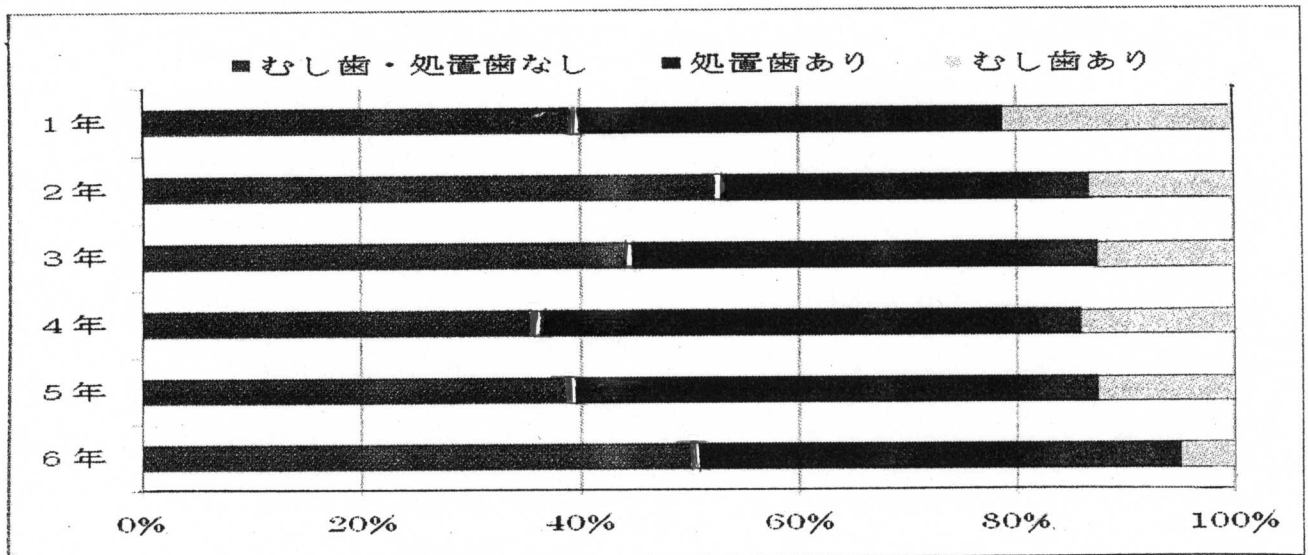
6月のほけん目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

健康は 食から 歯から 歯から



歯科検診の結果(5月)



5月の歯科検診でむし歯がなく、また、むし歯があっても、治してきた人には、よい歯のバッチをわたします。

むし歯があるかもしれませんとお知らせをもらっている人は、必ず歯医者さんに行ってみてもらいましょう。

6月はこんな月です。

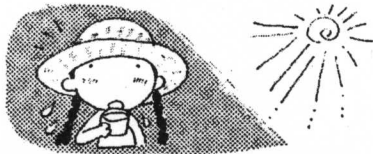
梅雨に入る時季です。気温が高くなり
はじめ、湿気が多くなるため、食中毒
もふえ始めます。



プール開きがあります。爪は短く切っ
ているか、皮膚の病気やアタマジラミ
はないかなど、チェックしましょう！



熱中症がふえはじめます。ぼうしをか
ぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、
熱中症対策をはじめましょう！



1年のうちで昼の時間がいちばん長い
「夏至」があります。長いお昼の時間
をどう過ごすか考えてみましょう！



熱中症を予防するには？

長ズボンやハイソックスではなく、
涼しい服装をして、日がさやぼうしで、
直射日光にあたるこ
とをさげましょう。



涼しい服装



水分を
こまめに
とる

運動の前と後など、こまめに
水分補給をしましょう。



日陰を
利用

こまめに
休憩

— 暑熱馴化 —

梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときにも、多く発生します。暑さに慣れるまでの1週間くらいは、徐々に体を慣らすことが大切です。

保護者の皆様

○ 頭じらみについて

頭じらみは、人間の頭皮から吸った血液を栄養にして生きている虫で、接触により感染します。服を着替えるときに頭じらみが落ちて感染することも考えられます。お子さんが頭をかゆがるようでしたら要注意です。髪の毛に手で払っても取れないふけのようなものが付いていたら卵の疑いがあります。特に低学年のお子さんは洗髪を子どもだけに任せずに見てあげてください。シャンプー剤が残っているとそれが養分になり発生しやすくなります。

もしも感染してしまった場合は皮膚科、薬剤師に相談してください。頭じらみ専用のシャンプーを使う必要があります。

「頭じらみ＝不潔」ではなく正しい知識で対応してください。

水泳が始まる前に、お子さんの髪の毛をチェックしてみましょう。