

ほけんだより 6月



平成30年6月4日
練馬区立豊玉南小学校
校長 風見由起夫
養護教諭 澤田貴子

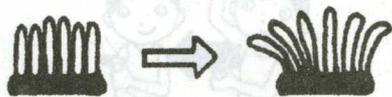
これから夏にかけて、気温が上がることに加えて、梅雨の時期に入り雨も多くなって湿度も上がるため、蒸し暑く感じる日も増えてきます。

一方で、「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日は気温が思っていたより下がることがあります。その日の天気に合わせて、半袖の上から長袖シャツを着たり、肌着を着るなどして、衣服の調節を上手に行って体調を崩さないようにしましょう。

6月の保健目標 **歯を大切にしよう・せいけつにすごそう**

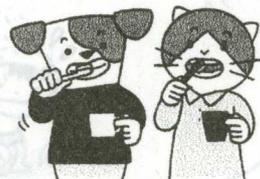
歯を大切にしよう！

6月4日（月）から6月10日（日）は、全国的な歯の衛生週間としています。豊玉南小では、5月31日（木）、6月7日（木）、6月14日（木）に歯科健診を行います。健診においてむし歯が見つかった人、むし歯になりそうな歯があった人、その他疾病の疑いがあった人には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡します。「健康診断結果のお知らせ」を受け取った人は、早めに受診をして治療してもらいましょう。また、むし歯がなかった人でも、毎日しっかりと歯みがきをして、むし歯のないきれいな歯を守りましょう。



歯ブラシの毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交換しよう！

しっかりみがこうね



アタマジラミの発生について

近隣地域で「アタマジラミ」の発生が報告されています。「アタマジラミ」は早期発見・早期駆除が大切です。ご家庭でお子さんの様子をご確認頂きますようよろしくお願いいたします。

ご家庭でチェックを！

「頭がかゆいとポリポリかく」「頭に白いふけのような物が目立つ」こんな時は感染を疑って下さい。卵を見つけやすいのは耳の後ろから襟足にかけ髪の毛の間です。頭皮に近い毛の根元に付きます。毛の片側にしずくのようにしっかりつき指でつまんでもとれません。

駆除

駆除剤（専用のシャンプー）を薬局、皮膚科で処方してもらい家族全員が使います。卵の付いた髪の毛をすきぐしで根元からすいてください。くしについた成虫はお湯に入れた洗面器に落ちます。アタマジラミが付着した可能性のある物（バスタオル、シーツ、帽子、衣服）は60度以上のお湯に10分ほど付けその後洗濯します。

予 防

髪は毎日洗髪し地肌までしっかり洗い、シャンプーやリンスが残らないようよくすすぎます。布団、枕、シーツはよく日に干す、洗濯するなどしてください。帽子、ブラシ、タオルは自分の物を使うようにしてください。学校で使う帽子もこまめに洗濯してください。

水泳学習が始まります！

◇◆プールに入る前の約束◆◇

睡眠をたっぷりとりましょう

水泳は、普段の体育で行う運動と比べてかなり体力を使います。

翌日の水泳学習に備えて、早めに寝るように心がけましょう。また、プールに入った日も体が疲れているため早く寝ましょう。



朝食や給食を

しっかりと食べましょう

水泳は全身を使う運動です。たくさんエネルギーが必要なため、しっかりと朝食や給食を食べて、元気に水泳活動ができるようにしましょう。



体を清潔にしておきましょう

プールはたくさんの方が入ります。プールに入る前日は、お風呂で体をきれいに洗いましょう。

また、水泳学習のあった日は、ご家庭でもしっかりと体を洗いましょう。



健康観察をしっかりと

しましょう

水泳学習がある日は、朝の健康観察をしっかりと行ってください。体調がすぐれないときは、無理をしないで見学するようにしてください。



定期健康診断へのご協力ありがとうございました

6月7日、14日の歯科健診が終了すると、1学期の定期健康診断がすべて終了します。保護者の皆様には、いろいろとご協力いただきありがとうございました。定期健康診断の結果、受診が必要な人にはそれぞれの項目ごとに「お知らせ」を配付しています。お知らせをもらった人は、早めに受診して治療を済ませましょう。治療が済みましたら、お知らせを学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

また、健康カードをお返しします。定期健康診断の結果をご確認ください。ご家庭でお子さんと健康状態を確認するとともに、体のこと、健康のことについて話ができる機会になれば良いと思います。確認していただきましたら、健康カードに押印の上、学校へ返却をお願いいたします。