

ほけんだより

平成29年6月6日
西浦和小学校 保健室

みなさん6月になりました。この時季は、むし暑かったり、急に肌寒くなったりと、
気温の変化が激しいので体調を崩さないようにしましょう。汗をかいたままでは
かぜをひきやすくなります。シメシメして気持ちが悪いときには、汗ふきタオルを用意
して汗をこまめにふくようにしましょう。また急に肌寒くなることがあるので、上着を
うまく使えるといいです。天気も雨や曇が多くなると思いますが、みなさんの元気で
シメシメした6月を乗り切りましょう。



6月15日～28日は西浦和小学校の「歯と口の健康週間」です

みなさん、自分の「歯」を大切にしていますか？毎日きれいに歯をみがいている人も、さぼってしまっ
ている人も、自分の「歯」を鏡でよくみてみましょう。どうなっていますか？歯医者さんに行った方が
いい人もいるかもしれません。「歯の衛生週間」は自分の口の中を見直すいい機会です。自分の口の中を
よく観察してみましょう。

☆西浦和小学校の取組☆



○はみがきカレンダー（6月21日～28日）

…各家庭で取り組み、29日（木）に担任の先生へ提出してください。

○はみがきテスト（6月21日配付）

…各家庭で実施後、感想を記入し、29日（木）に担任の先生へ提出してください。

○1年生「歯・口の健康に関するポスター」

…図工の時間に実施しました。

○児童保健委員会の取組

- ・昼のテレビ放送…歯についてのクイズ等を行います。
- ・歯みがき指導…クラスを訪問し、はみがきの仕方を説明します。
- ・標語作成…保健室廊下に掲示します。
- ・ポスター作成…校内に掲示します。
- ・はみがきカレンダー作成…皆さんが実施する「はみがきカレンダー」を健康委員が作成します。

学童歯みがき大会・学校保健委員会があります。

◎日時 6月8日（木）

- ★ 第1部；「学童歯みがき大会」 13：30より 4年生各教室
- ★ 第2部；「学校保健委員会」 14：45より 生活科室

保護者の方のご参加をお待ちしています。学校保健委員会参加ご希望の方は過日配付いたしました参加申込書に記入し、ご提出ください。



プールがはじまります！

プールに入る前に注意すること

プールでうつりやすい病気



耳・鼻・目の病気が
ある人は治療しておく



つめを切っておく、
耳そうじをする、
前の日はよくねる



からだの調子が悪かったら、先生に伝える



■プール熱

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

■はやり目（流行性角結膜炎）

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。



■水いぼ

1～3mmくらいの白いイボができます。

▷予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。

プールに入るときは、シャワーを浴びて準備体操をしてゆっくり水の中にはいりましょう。プールから上がった後、しっかりシャワーを浴びて、体をよく拭き、かぜをひかないようにしましょうね。それではみなさん約束を守り楽しい水泳の授業にしましょう！



入る前

- 熱っぽい、だるい。
- 鼻水やせきが出ている。
- おなかの調子が悪い。



こんなときは、プールに入るのをやめましょう。



プールの健康チェック ビフォーアフター

入った後

- 皮ふがかゆくなった。
- 目が痛い・かゆい。
- 耳が変な感じ。



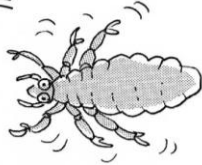
こんな様子が続くときは、お医者さんにみてもらいましょう。

この時期に流行しやすい！！

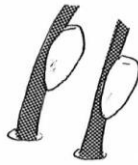
●●●●●●●● アタマジラミって、何！？ ●●●●●●●●

アタマジラミとは…

かみの毛について、頭の皮ふから血を吸う虫です。



見つけ方は…
かみの毛に産みつけられている卵を探します。長い円のような形をしています。



気をつけよう！

体を寄せ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人と共用に使うとうつることがあります。



健康診断が終わりました。 ～治療のお知らせが届いた方へ～

保護者のご協力もあり歯科健診・内科検診を除く、眼科検診、耳鼻科検診等の日程が終わりました。その結果を受け、検査・治療が必要なお子さんには「治療のお知らせ」を配付しました。なるべく早めに医療機関を受診してください。なお、「耳鼻科」「眼科」に関しましては、水泳の授業が始まる前までに必ず医療機関で受診しプールに入ってよいかどうか診断を受けてください。よろしくお願いいたします。