ほけんだより6月





令和８年６月２日（火）
調布市立布田小学校
校長　　久保田直人
養護教諭　吉田朱里

水泳の時間を安心安全に過ごすために

水泳学習中は体調の管理が大切です。無理をすると思わぬ事故につながることもあります。規則正しい生活を心がけてください。

① **体を清潔にして、手と足の爪を切っておく。**

⇒みんなで入るプールです。前日はお風呂に入って清潔にしておきましょう。
爪が長いと泳いでいるときに自分や友だちを傷つけてしまうかもしれません。



② **前の日は早めにねる。**

⇒寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります。
睡眠をしっかりとっておくことが大切です。



③ **病気やけががあるときはお医者さんに相談する。**

⇒心配なことがあるときはお医者さんにそうだんしてください。



④ **朝は、朝ごはんをしっかり食べ、健康観察をする。**

⇒頭が痛い・お腹が痛い・目が赤い・熱があるなど具合が悪いところがないか自分の体調を確認しましょう。



⑤ **絶対に無理をしない。**

⇒すこしでも体調に不安がある場合は無理せずに先生に言いましょう。



プールに入っていいの？　皮膚の病気編

保護者の方へ

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

疥癬

治療を始めていればプールに入れます（ただ角化型疥癬は感染力が強いので外出を控えます）。



アタマジラミ

治療を始めていればプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。



≪おうちのかたへ≫

水泳学習では、他の運動よりも全身を動かし、エネルギーをたくさん使います。水泳がある日の前日は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べてくるようにしてください。また、当日朝の健康観察を丁寧にお願いします。持病やけが等、体調の面で心配なことがある場合は、医師に相談してください。安心安全に水泳学習ができるようご協力をお願いいたします。

保健室では、熱中症や脱水症状になってしまった時のために、経口補水液（大塚製薬 商品名 OS-1 ）を常備しています。経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも水分と電解質を速やかに補うことができるそうです。アレルギー物質（28 品目）該当なしとのことですが、「飲用は控えてほしい」などのご要望がありましたら、保健室までご連絡ください。

歯科健診があります



１・３・５年生は６月１１日（木）８：３５～
２・４・６年生は６月１８日（木）８：４５～

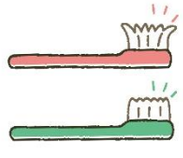
ロゴスデンタルクリニック院長の小田切先生による歯科健診があります。

☆前日の夜と当日の朝は、特にしっかりと歯みがきをしてください。口の中が汚れていると、歯や歯肉の状態がわかりづらくなってしまいます。

☆１１日(木)に欠席した場合は、１８日(木)の中休みに学校で、１８日(木)に欠席した場合は学校歯科医のクリニックで健診を受けていただきます。１８日(木)に欠席した場合は後日、おたよりをお渡しします。

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

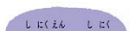
清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

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。

健康な歯肉と歯肉炎の歯肉　どうちがう？





	色	状態	出血
健康な歯肉	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉	赤っぽい 赤紫色	はれてブヨブヨしている	ある

ミュータンス菌が好きなものは

むし歯の原因になるミュータンス菌は、食べものに含まれる糖質が大好物です。この糖質をもとにして歯垢（プラーク）を作ります。そして歯垢の中で作る酸で歯を溶かして、むし歯にします。そのため、口の中に糖分が長くある状態がつづくと、むし歯になりやすいのです。ですから、食後の歯みがきや、ものをダラダラと食べないことがむし歯予防になります。

１か月に１回は！

同じ歯ブラシを何か月も使いつづけている人はいませんか？　歯ブラシは毛先が広がると歯にあたりにくくなり、食べかすや歯垢（プラーク）をきちんと落とせなくなってしまいます。そのため、毛先が広がった場合は新しいものにかえましょう。また、もしも毛先が広がっていなくても、１か月に１回はかえてくださいね。