

令和5年6月1日
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき
養護教諭

ほけんだより

6月は、朝・昼・夜の気温の差による体調不良や、暑さに体が慣れていないことによる熱中症が起こりやすいです。過ごしにくい時期だからこそ、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えて元気に過ごしましょう。



プール学習の前の準備はOK?

▼家ですること

- ☐ 前の日は早く寝る
- ☐ 手足のつめを切り、耳そうじをする
- ☐ 朝ごはんをしっかりと食べる
- ☐ 朝の検温と健康観察を行い、プールカードに記入する

保護者の方へ

健康診断（内科・耳鼻科・眼科）を欠席等で受けていない児童は、水泳学習前に必ず受診して、結果を学校に提出していただくようお願いいたします。

▼このような時はプールに入れません

- ・熱がある
- ・頭やおなかが痛い
- ・かぜをひいている
- ・じくじくした傷がある
- ・目、耳、鼻、のどに病気があって
お医者さんの許可がない



夏に気をつけたい感染症

プール熱（咽頭結膜熱）※出席停止になります。

症状：高熱・のどの痛み・咳・目やになど

はやり目（流行性角結膜炎）※出席停止になります。

症状：充血・まぶたの腫れ・目やになど

アタマジラミ

症状：頭のかゆみ

★卵の特徴

髪にしっかりくっつき、
なかなかとれない



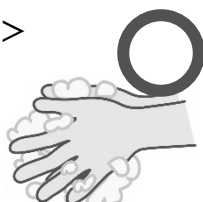
★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけられています。

<病気を予防するためには？>

石けんでしっかりと
手洗いをする。



タオルや水泳帽子、
くしなどの
貸し借りはしない。



※校内で、新型コロナウイルス感染症の罹患者が出ています。また、全国的にインフルエンザが集団発生し、季節外れの流行となっています。体調の変化に気をつけ、感染拡大防止にご協力をお願いします。



6月の保健行事



- 5日（月） 歯科検診 4年
 7日（水） 歯科検診 3年
 13日（火） 歯科検診 2-1・2-2・6年
 16日（金） 歯科検診 2-3・2-4・5年
 21日（水） 歯科検診 1年
 27日（火） 移動教室事前健診 5年

ちょうしょくご は
朝食後に歯みがきをして
とうこう
登校しましょう。

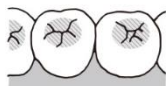


健康診断も残すところ歯科検診のみとなりました。再検査や治療の必要がある人には「結果のお知らせ」をお渡ししていますので、早めに受診していただくことをお勧めします。なお結果一覧は、1学期末に配付します。

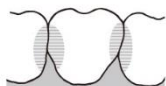


みぎ
右のチェックリストを見ながら
しっかり歯をみがこう！！

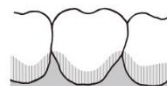
- ☐ しょくじ あと は
食事の後に歯みがきをしている
- ☐ は
歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☐ は かる ちから
歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☐ みがき しの ば しょ
みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



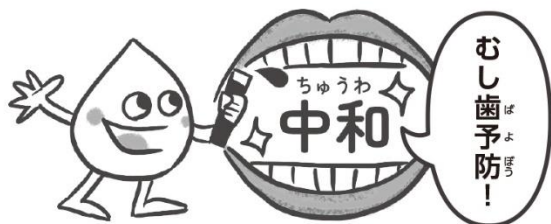
◇ 歯と歯ぐきの
境目

- ☐ あと かがみ
みがいた後は鏡でチェックしている

た しょう か たす
食べたものの消化を助ける /



しょくご さんせい くち なか ちゅうわ
食後に酸性になった口の中を中和する /

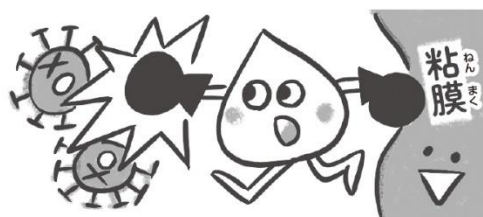


えき
だ液
って
こんなに
スゴイ

た あら なが せい けつ
食べカスを洗い流して清潔にする /



さい きん くち なか ねん まく まち
細菌から口の中の粘膜を守る /



えき だ た
だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。