

# ほけんだより



令和6年6月号  
芝原小学校  
ほけんしつ

梅雨の季節がやってきました。この時期は、おし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。体がまだ暑に慣れていないために「熱中症」になることもあり、注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。さらに梅雨時は、傘で視界が悪くなったり、足もとがすべりやすかったりと、事故や怪我也多くなります。十分に注意しましょう。

## 水泳学習がはじまります！～楽しい水泳学習のために～

### 病気は治療しておこう！



学校の検診で、病院での治療が必要と言われた人には、疾病のお知らせを渡しています。受け取った人は、水泳学習が始まる前に病院に行きましょう！

### 前日に、爪をきれいに切っておこう！



水泳学習の時は、普段よりも皮膚の出ている面積が広いので、つめが伸びていると友達にぶつかった時に怪我をさせてしまいます。足の爪も忘れずに切っておきましょう。

### プールに入る前は準備運動をしっかりと！



水泳で一番多く起こる怪我は、水中で足がつること。そして準備運動をしていないと、心臓もびっくりしてしまいます。最悪の事態にならないように準備運動は毎回しっかりとやろう！

### ぐあいが悪いときはすぐに言いましょう！



水の中では、自分が思っている以上に体力を使います。プールの途中で、寒いとか気持ち悪いとか少しでも体調がおかしいと思ったら、すぐに近くにいる先生に伝えてください！

## 「アタマジラミ」の早期発見と予防

アタマジラミは、頭に触れるものを共用したり、貸し借りしたりすることが原因でうつることが多いので、清潔にしていともうつる可能性があります。なかでも小学生年代までの子どもは、1年を通して発生が見られますので、早期発見と予防についてのご協力をお願いします。

### 1 観察のしかた

- (1) 成虫はなかなか見つからないので、髪の毛に産みつけられた卵で判断する。
- (2) えりあしや耳の後ろといった髪の毛の生え際を観察する。卵はしずくのような形で、髪の毛にしっかりとついているので指ではさんで引っぱってもなかなかとれない。

### 2 予防のしかた

- (1) 定期的な洗髪と、観察をお願いします。
- (2) 帽子・ヘアブラシ・タオルなどの共用使用を避ける。

### 3 卵や成虫を発見したら

- (1) 医師や薬剤師の指導を受け、駆虫薬を使用する。
- (2) 髪の毛についた卵や抜け殻は切り落とし、ビニール袋などに密封して処分する。
- (3) 掃除機をこまめにかけ、シーツなどの寝具、衣類やタオルは熱湯（55度以上）につけたあと洗濯する。



# 5月29日～6月14日 よい歯大好き週間



## 芝原小学校のとりくみ



### ① 歯垢染出し検査

各家庭にカラーテストと記録用紙を配付します。おうちの人と普段の歯みがきについて振り返ってみましょう。

### ② かみかみ給食

噛むことの良さを意識してもらうために、噛み応えのある献立が給食に出ます。

### ③ 「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」への応募

全学年の希望者に描いてもらいました。

### ④ 「歯・口の健康啓発標語コンクール」への応募

健康委員会の児童に取り組んでもらいました。

### ⑤ 健康委員会の活動

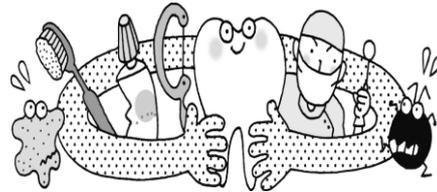
5月29日テレビ放送にて健康委員会の児童が、歯と口の健康に関するクイズや歯みがきのポイントを紹介します。

## 歯科健診について

おおぞら学級、2・4・6年生：6月20日（木）

1・3・5年生、前回欠席者：6月26日（水）

朝食、もしくは給食を食べたら、しっかり歯をみがきましょう。治療のお知らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう！



## ねっちゅうしょう 熱中症

ねっちゅうしょう、にっしやびょう、ねっしやびょうなどの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### ねっちゅうしょう、しょうじょう 熱中症の症状

- ★ 立ちくらみ
- ★ 頭が痛い
- ★ 気持ち悪い
- ★ めまい
- ★ くらくらする

こんな症状が出たときは、熱中症かも…。すぐに近くにいる大人に言いましょう。

### ねっちゅうしょう、よぼうほう 熱中症の予防法

- ① 水分をとる  
こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に水分をとることが大切です。
- ② 帽子をかぶる  
日中は帽子をかぶって外出しましょう。

