

令和7年6月11日

げんきのもと

6月

豊島区立巣鴨小学校 ほけんだより 校長 北澤 弘幸 養護教諭 中山 綾子

こんげつのめあて



歯を大切にしよう
つゆ時のけんこうに気を付けよう

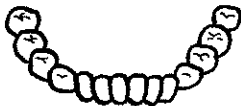
6月のめあてにあるように歯を大切にするために、歯について知るクイズに挑戦してみましょう。正しい答えに○をつけてね。(答えは保健室前のろう下にあります。)

- ①にゅう歯のむし歯はなおさなくてもだいしょうぶ?
A: 生えかわるからだいしょうぶ
B: どちらでもよい
C: なおさないとだめ

- ②むし歯になっても歯みがきでなおせる?
A: なおせる
B: なりはじめならなおせる
C: なおせない



- ③むし歯になりやすい歯は?
A: まえ歯 B: おく歯
C: どの歯でも同じ



- ④にゅう歯とえいきゅう歯はどっちがしょうぶ?
A: にゅう歯
B: えいきゅう歯
C: どっちも同じ



- ⑤正しい歯ブラシの動かし方はどれ?
A: 力を入れ大きく
B: かるくこきざみに
C: すきな方法でいい



梅雨の季節はココに気を付けて!

梅雨の季節は雨が続きます。おうちのひとと一緒に次のことに注意して、元気に過ごしましょう。

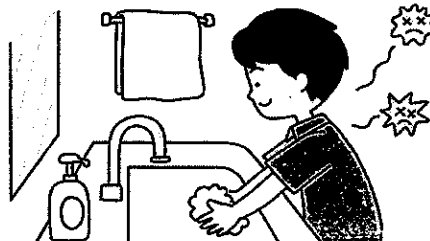
服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は長袖やカーディガンがおすすです。



食中毒に気をつける

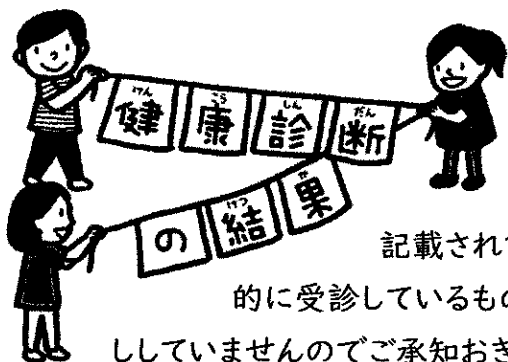
菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



雨臭に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。





「定期健康診断の記録」を保健用の水色の封筒に入れて、6月下旬にお子さんにお渡しする予定です。中身はご家庭で保管していただき、封筒は必ず学校へお返してください。

記録の中で「治療のお知らせ」をもらっていないのに病名が記載されていることがあります。診断されたものは全て記載しますが、定期的に受診しているものや新たに受診する必要がないものは「治療のお知らせ」をお渡ししていませんのでご承知おきください。



水泳学習では「少し寝るのが遅くなったけど、元気そうだから大丈夫。」「あんまり朝ご飯を食べなかったけど平気そう。」など、ちょっとした判断が大きな事故につながります。事故にならなくても水泳学習の途中や終わった後で体調が悪くなることもあります。水泳学習があるときは、安全に楽しく学習できるようにおうちでの丁寧な健康チェックをお願いします。また水泳に参加できないほど体調が悪い場合は、見学ではなく登校せずにおうちで様子を見てください。

健康診断で治療のお知らせをもらった人は早めに受診し、お知らせを提出して気持ちよく参加できるようにしていただきたいと思います。

アタマジラミ⑤ ご注意を!

アタマジラミは頭と頭がくっついったり、帽子やくし、タオルなどを一緒に使ったりすることでどこでも誰でもうつります。お子さんが一人で髪を洗うようになったら、時々髪の毛の様子をよく見てあげてください。

★アタマジラミの卵の見分け方

卵



髪にしっかりくっつき、なかなかとれない

ヘアーキャスト(フケの一種)



指で簡単に
取り除ける

★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。

毎日少しずつ一〜二週間続けると、体が暑さに慣れてきます。

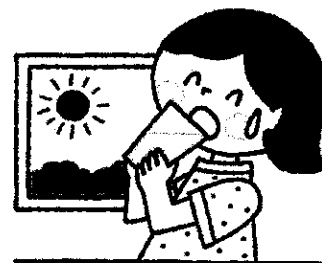
本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。