



6月

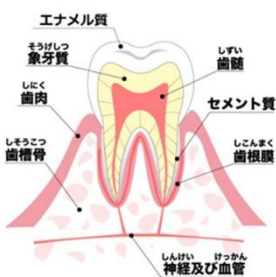
ほけんだより

令和8年6月8日
河内小学校 保健室

6月4日ごろ梅雨入りが発表されましたね。「梅雨」という名前には、梅の実がなるころの雨という意味があるそうです。雨の日が増える季節ですが、晴れた日には外でしっかり体を動かして、元気に遊べるといいですね。汗をかいた後は、ハンカチでふいたり着替えたりして、気持ちよく過ごしましょう。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です



歯の表面は「エナメル質」という、とてもかたい層でおおわれていて、その内側には神経のある「象牙質」があります。むし歯は、口の中の細菌が作る酸によって「エナメル質」が少しずつとかされ「象牙質」まで達するといたみが出ます。毎日の歯みがきで細菌をへらして、歯を守ることが大切です。



お家の方へ

歯ブラシの毛先が広がっていたり、交換せずにそのまま使っていると磨き残しが増え、衛生的に良くありません。学校で使う歯ブラシも定期的にチェックをお願いします。

<下着の替えについて>

気温が高くなりはじめ、汗をたくさんかく季節になりました。汗で下着が湿ったままだと、体がひえたり、汗疹やにの原因にもなります。ランドセルの中に記名をした下着の替えを準備しておいていただくと安心です。

<登下校時の冷却グッズの使用について>

昨年同様、熱中症予防のため、登下校時には冷却グッズ(ネッククーラー、冷却タオル、保冷剤等)を使用していただいで、かまいません。なお、ご準備していただいた冷却グッズには、名前の記入をお忘れのないようお願いいたします。登校後は、クーラーボックス内で保管し、授業中の使用は致しません。



すいえい じゅぎょう 水泳の授業がはじまります



すいえい まえ うち かた かくにん
水泳がはじまる前に、お家の方と確認をしてください！

からだ
☆体をきれいにしましょう

- つめを切る
- 耳垢（耳あか）をとる

きそくただ せいかつ
☆規則正しい生活をしましょう

- すいみんを十分にとる
- 朝ごはんを食べる

からだ びょうき
☆体に病気やきずはありませんか？

した びょうき しょうじょう ばあい いしや そうだん
下の病気や症状がある場合は参加を見合わせていただき、お医者さんへの相談をお願いします。

- **流行性角結膜炎（はやり目）**…まぶたのうらのブツブツや充血、腫れ、流涙
- **咽頭結膜熱（プール熱）**…白目のブツブツや充血、のどの痛み、発熱
- **急性出血性結膜炎**…目の痛みやゴロゴロ感、白目の充血
- **とびひ**…悪化したり、人にうつしたりするおそれがあります。
- **みずいぼ**…うつるいぼ。物を貸し借りすることでうつります。
- **化膿した（膿んだ）きず** ※ばんそうこうを貼ったままでは泳げません！
- **アタマジラミ**

アタマジラミとは？

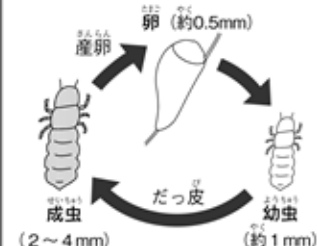
アタマジラミは、頭皮の血を吸い、栄養にします。血を吸われても最初にかゆみが出ませんが、しばらくすると、強いかゆみが出ます。

かみの毛がほかの人と直接ふれあったり、くしなどの頭にふれるものを共有したりすることで、感染します。



かみの毛で成長するアタマジラミ

アタマジラミの幼虫は、かみの毛の上で成虫となり、長くて約1か月生きます。成虫になると、かみの毛に卵を産みつけて増えていきます。卵は、かみの毛にしっかりと産みつけられるので、指で引っ張っても取れません。



アタマジラミを見つけたら…

ベビーオイルなどで、かみの毛をしめらせたあと、目の細かい専用の「くし」でといて、アタマジラミや卵をとりましょう。

また、卵が残っていると、寄生をくりかえしてどんどん増えていきます。アタマジラミ専用のシャンプーやパウダーを使って除去することをオススメします。