

6月のほけんだより

高嶺小学校保健室
令和7年6月24日

今年は梅雨入りしてから真夏のような暑さが続いています。これからは、雨の日もあるので遊びを工夫しましょう。蒸し暑いので水分補給をこまめにしてください。

歯を大切にしよう

むし歯になりやすいところを知って、ていねいにみがきましょう。



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしているところ

大人の歯は、一生使う大切な歯です。(歯ブラシは1カ月に1回を目安に交換するとよいですね。)

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

すいえいしどう 水泳指導がはじまりました

すいえいしどう せんせい はなし き あんぜん たの がくしゅう
水泳指導がはじまりました。先生の話をよく聞いて、安全で楽しい学習になるようにしましょう。

もよ まえ かに からだ ととの
泳ぐ前にしておくこと(体の調子を整える)



まえ ひ じゅうぶん すいみん
前の日は十分に睡眠をとる



て あし き
手や足のつめを切っておく



みみ
耳そうじをしておく。

覚えておこう！ プールの約束

たの 楽しいプールの時間でも、
やくそく 約束を守れないと
けがや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

じゅんび うんどう
準備運動を
する

プールサイドを
走らない

タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

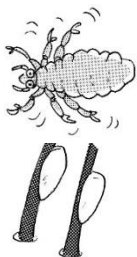
無理をしない



<保護者の方へ>

真夏のような暑さが続き、体調管理が難しいと感じています。休養、睡眠時間の確保をお願いいたします。胃腸の調子が悪くお休みの児童が増えています。健康観察をよろしくお願いいたします。

アタマジラミに注意



アタマジラミは、1年を通して報告があります。アタマジラミは2～3mmほどで、髪の毛に卵を産み付け、育ちます。吸血をし、かゆみができるため、感染すると集中力が落ちたり、落ち着きがなくなったりします。アタマジラミは清潔にしている場合でも感染します。特に低学年のお子さんなど頭をくっつけあって遊ぶ際に感染することがあります。卵は0.5mm程度で、耳の周りやえりあしのあたりの髪の毛をかきあげると見付かることが多いです。フケと間違いやすいのですが、指でしごいてもなかなかとれないのがアタマジラミの卵です。水泳指導が始まる前に一度、保護者の方によるチェックをお願いいたします。

感染してしまったら、学校にお知らせください。そして、薬局やかかりつけの皮膚科にお問い合わせください。(薬局では駆除専用のシャンプーや薬剤もおいてあります)

*御家庭で判断がつかない場合は、保健室までお知らせください。