

ほけんだより 6月

令和5年度 新座市立東野小学校 養護教諭 井上藍

6月は本格的な梅雨の季節。じめじめして、蒸し暑い日が続きます。汗をかいたとき、寒くならないように下着を着ましょう。また、晴れた日は、外に出て、体をたくさん動かしましょう。

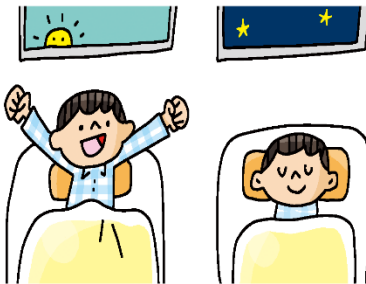


ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう！



マスクを^{せいかつ}しての生活は、^{ねつ}熱がこもりやすく、^{ねっちゅうしょう}熱中症のリスクが^{たか}高まります。^{とうげこうちゅう}登下校中や^{たいいく}体育

では、マスクを^{はず}外しましょう。また、^{じゅうぶん すいぶん}十分な水分がとれるよう、^{まいにちすいとう}毎日水筒を持ってくるように^もしましょう。



ね
しっかり寝る



あさ
朝ごはんを食べる



すいぶん
水分をこまめにのむ



うんどう
運動するときは、
こまめに^{きゅうけい}休憩を

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



したぎ
下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



ふだんぎ
普段着だけでなく、
たいそうふく
体操服もこまめに洗濯する



ふろ
お風呂やシャワーで
からだ かみ
体や髪の毛をしっかりと洗う



6月4日～6月10日 歯と口の健康週間



★歯の健康に関する標語とポスターを募集します。保健室前に、標語を書く用紙を置いておきますので、ぜひ参加してください。

なんともおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かし
- ② 歯ブラシを大きく動かし



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



歯ブラシは、1ヶ月に使用したら、あたらしいものにかえるといいよ!



〔こたえ〕 Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②

保護者の皆様へ



●アタマジラミについて

プール学習が始まります。ご家庭でもお子さんの髪の毛のチェックをお願いいたします。アタマジラミが発見された場合には、学校までご連絡ください。また、受診をお勧めいたします。

●感染症について

感染症の診断を受けましたら、必ず学校までご連絡ください。登校届の提出は必要ありません。

アタマジラミに注意!

アタマジラミは、頭髮に寄生して、血を吸います。吸われると強いかゆみが出ます。

感染経路

○帽子やくし、タオルなどの貸し借りによる

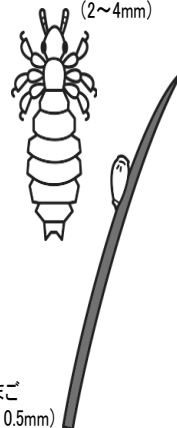
物を介した感染

○頭がふれ合うことによる直接感染

※頭髮の不潔が原因ではありません。

※水の中ではほとんど感染しません。

アタマジラミ
(2~4mm)



たまご
(約 0.5mm)