

6月ほけんだより



令和4年(2022年)6月1日(水)

筑紫小学校 保健室

文責：上津遊菜々子

だんだんと気温が高くなっていますが、雨の日が続く梅雨の季節になりましたね。

気温や天気の急な変化によって体調を崩してしまうこともあります。

3年ぶりに水泳学習も始まりますね。元気に泳げるよう、朝ご飯をしっかり食べてから登校し、疲れを残さないよういつもより早く寝るよう心がけましょう。

～アタマジラミってなに？～



たまご
アタマジラミ(卵)

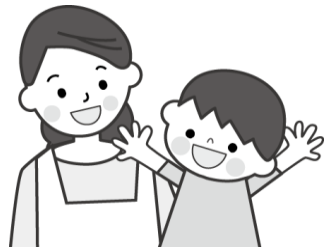
アタマジラミは、頭にくっつき人間の血を吸ってかみの毛の中で生活しています。アタマジラミが血を吸うことによって、強いかゆみが出ます。大きさは米つぶよりも小さいくらい。かみの毛からかみの毛へわたり歩いているので、普段目にすることはほぼありません。

アタマジラミがある人とタオルやぼうし、クシ、まくらなどをいっしょに使うことによって人にうつります。

※決して「不潔だから発生した」というわけではないです。



水泳学習が始まる前に、おうちの人にアタマジラミがついていないかチェックしてもらいましょう。
成虫と、かみの毛に産みつけられた卵を探します。かみの根元にいることが多いです。



もし、アタマジラミを見つけたら・・・

- ① アタマジラミ用のシャンプーで洗う。
- ② 専用のクシを使ってアタマジラミの卵をとる。
- ③ まくらカバーやシーツを毎日洗濯する。
- ④ 他の人にタオルやぼうしなどをかさない。

すいえいがくしゅう じゅんび 水泳学習の準備をしよう！

水泳をすると、体が冷えていつもより体調をくずしやすくなってしまったり、水泳が終わった後にどっと疲れが出たりします。水泳を楽しむためにも、下の6つのことをやってみましょう。

<p><input type="checkbox"/> 病気やケガのある人は、プールに入るか、お医者さんに相談しましょう。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 体を清潔にしておきましょう。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 睡眠を十分にとりましょう。</p> 
<p><input type="checkbox"/> 前の日に耳そじを忘れずにしましょう。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 朝食・昼食をしっかり食べましょう。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 準備運動をしっかりやりましょう。</p> 

あなたは
きちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

歯の衛生週間

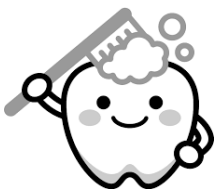
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。学校では歯科検診があったり、3年生への歯みがきの授業があります。口の中の健康について考えてみましょう。



みなさんは、いま子どもの歯がぬけて大人の歯へと生えかわっている真っ最中です。実は生えたばかりの大人の歯はまだ強くないので、とてもむし歯になりやすいんです！
生えてきた新しい大人の歯は一生ものです。むし歯や歯周病から守るためにも、毎日の歯みがきはとても大切なんです。

① 朝ご飯を食べた後と、夜寝る前は必ず歯をみがきましょう。

② あまいおかしなどを食べた後は歯をみがきましょう。すぐにみがけない時は、うがいをしましょう。



ぐらぐらしている歯は、指でおさえながらみがくとやりやすいよ！

