

梅雨の季節がやってきました。この時期は蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しやすくなります。脱ぎ着できる服を着て、調節するようにしましょう。また、バランスのよい食事や睡眠をとるなど、生活リズムを整えて、毎日元気に過ごして欲しいと思います。



6月の健康診断



日にち	項目	学年	持ち物など
6/3(木)	耳鼻科検診	1・4年 たんぼほ該当学年	対象者には、後日結果を配付します。
6/10(木)	歯科検診	3・4年	朝、しっかり歯みがきをしてきましょう。



保護者の皆様へ



各健診における問診票の提出ありがとうございました。健康診断も残りわずかです。引き続き、治療や検査が必要な場合はお知らせ用紙で連絡をしますので、早めの受診をお願いします。
すでに、治療中や受診済みの場合は、御家庭で確認、署名の上、結果のお知らせ用紙を学校へ御提出ください。御不明な点がありましたら、保健室へいつでもご連絡ください。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

5・6年生は歯科検診が終わり、歯科検診の結果のお知らせ用紙を全員に配付しました。1～4年生も、歯科検診終了後、配付します。

むし歯や異常があった人は、お家の人と相談して、早めに歯医者さんへいくようにしましょう。歯は、一生一緒にいるパートナーです。丁寧に歯磨きをして、大切にしてくださいね。

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよくかむとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



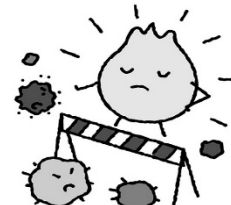
食べたものの消化を助ける



歯についた食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を中和する



口の粘膜をばい菌から守る



すいえい はじ ～水泳が始まります～

いよいよ、水泳の授業が始まります。安全で充実した水泳学習ができるよう、健康管理をしっかりとしていきましょう。



☆登校前の健康観察をしっかりと行いましょう☆

「今日のプールはOKかな？ 8つのチェックポイント！！」

- ① 夜、ぐっすり眠れましたか？
- ② 顔色はよいですか？元気はありますか？
- ③ 熱はありませんか？
- ④ 朝ご飯をしっかりと食べましたか？
- ⑤ お腹をこわしていたり、下痢をしたりしていませんか？
- ⑥ 手、足の爪は短く切ってありますか？
- ⑦ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ⑧ 目・耳・鼻・のどに異常はありませんか？



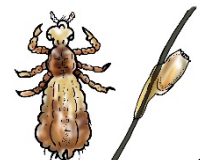
【保護者の皆様へ：お子さんの頭髪のチェックをお願いします】

アタマジラミとは、髪の毛に住みついて、頭の血を吸って生きている体長2～3mmの虫です。アタマジラミは、帽子やクシ、タオルの貸し借りや、着替えで重なり合った衣服からうつります。不衛生なことが原因だと勘違いされがちですが、毎日清潔にしているても、普通の生活で簡単に感染します。成虫は動きが速く見つけるのは難しいのですが、卵なら簡単に見つかります。髪の毛の根元近くにしっかりとくっついていて、一見フケと似ていますが、指でつまんでも髪にこびりついてなかなか取れないため、すぐ区別がつかます。白や黄金色をしていて、耳の後ろや後頭部を中心に、髪を少しずつかき分けるとよくわかります。

<チェックするところ>はえぎわがポイント！！



成虫と卵



後頭部

耳の後ろ

前髪