

ほけんだより 6月

2026.6.1

萩原小学校

6月の保健目標

歯を大切にしよう！

5月中旬から夏が続く、30度を超える暑い日もありました。暑くなり始めた頃は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。水分補給をこまめに行い、外に出る時は帽子をかぶるなど熱中症対策をしっかりとしましょう。

寝る前の歯みがきが大切な理由



寝ている間はだ液がへるので、むし歯になりやすいです。そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、食べかすなどをとることが大切です。

プールが始まります

6月11日からプールが始まります。楽しく安全に活動できるよう、前の日や当日は次のことに気を付けましょう。

●手足の爪は短く切ろう

爪が長いと泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。



●健康観察をしよう

発熱や下痢をしているなど、体調が悪いところがないか確認しましょう。

●前日はしっかり寝よう

寝不足だと泳いでいるときに体調が悪くなってしまう可能性があります。



●朝ごはんを食べよう

お腹がすいた状態だと力が出ません。また体調も悪くなってしまう可能性があります。

◆◆◆ 保者の方へお知らせ ◆◆◆

水泳が始まるとアタマジラミが発生しやすくなります。ご家庭でもシーツなどをこまめに洗ったり、お子さんの頭髪をチェックしたりしてください。



←成虫
2～4ミリ
頭の血を吸って生きています。メスは1日に約5個の卵を産みます。成虫の寿命は1～1ヶ月半です。



←卵
7～10日でふ化し、3～5回脱皮して成虫になります。

アタマジラミの症状・見つけ方

- ・頭部に黄白色のふけ状のものがみられる。
- ・頭部のかゆみを訴える。(特に後ろや髪の生え際)
- ・卵は耳の周囲から襟足に多く付着している。
- ・卵は毛先の方向に引っ張っても簡単に取れない。