

ほけんだより 6月

令和6年6月
新座市立西堀小学校

梅雨の季節になりました。この時期は天気がコロコロと変化し、体調を崩しやすいです。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。また、雨が続く、つつい気持ちもどんよりとしてしまいます。室内でできる楽しみを見つけてみるといいですね。

6月の健康診断

20日(木) 歯科健診<前回欠席者>
21日(金) 脊柱側弯検診<5年生>



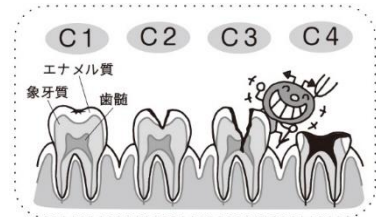
今年も水泳学習が始まりました。プールは楽しいけれど、水の中は一步間違えると、命にかかわるような危険も伴っています。プールのある前日は十分な睡眠をとり、朝はしっかり朝食を食べ、急入りに健康観察をするようお願いします。

耳鼻科・眼科検診の結果、受診が必要と診断され、お知らせを受け取った人は、受診が済むまではプールに入ることは出来ません。早めに受診するようお願いいたします。

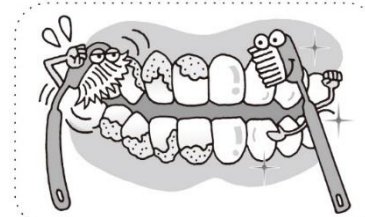
歯を大切にしましょう



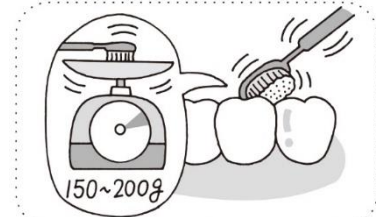
歯垢の中のおし歯菌は甘いものが大好き



とけて穴のあいた歯は元に戻りません



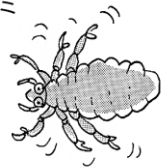
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れはしっかり取れません



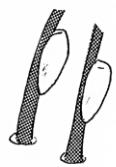
軽い力で小さくコチョコチョコ動かすのが正解

●●●●● アタマジラミって、何! ? ●●●●●

アタマジラミとは…
かみの毛について、頭の皮ふから血を吸う虫です。



見つけ方は…
かみの毛に産みつけられている卵を探します。長い円のような形をしています。



気をつけよう!
体を寄せ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人と共用に使うとうつることがあります。



アタマジラミは、人間の頭皮から吸った血液を栄養にして生きている虫で、接触により感染します。これからの季節に多くなるプールの時間では、服を着替えるときにアタマジラミが落ちて感染することも考えられます。

子どもが頭をかいていたら髪の毛を観察し、卵を発見したら医療機関や薬局にご相談のうえ、専用のシャンプーやクシで駆除をお願いします。アタマジラミは感染症の1つなので、誰にでも感染する可能性があります。駆除すれば治るものです。もし発見されましたら、学校まで連絡をお願いします。

夏に多い“うつる病気”

手足口病
(病原体: エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。

咽頭結膜熱(プール熱)
(病原体: アデノウイルス)

目のじゅうゆ、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。

流行性角結膜炎
(病原体: アデノウイルス)

目やみが出て、目がじゅう血し、なみだが出えます。

伝染性膿痂疹(とびひ)
(病原体: ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。