

# ほけんだより6月

南花台小学校  
ほけんしつ  
令和5年 6月

●今月のほけん目標●

は そだ  
よい歯を育てよう

みがけてる

みがけてる

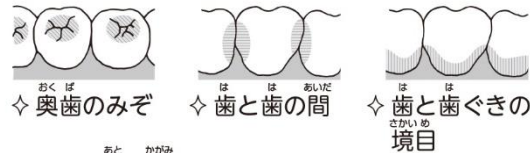


みがいているつもりでも  
みがけていないことがありますよ。

## むし歯になりやすいところ知ってる？



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている

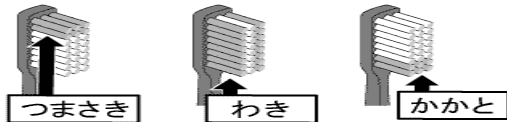


- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

児童朝会で保健委員さんからも  
発表してくれましたね

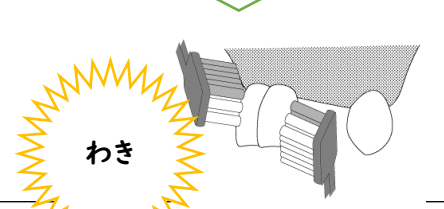
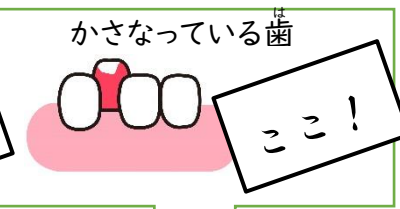
## 歯ブラシのいろんな部分を使ってみましょう！



【みがきのこしやすいところ】

【みがきのこしやすいところ】

【みがきのこしやすいところ】



すいえいじゅぎょう はじ

水泳授業が始まります

6/14~

暑い時にうれしいプール。体のちょうしを  
整えて、楽しくプールに入りましょう。

- ★ 前の日はよくねむること。
- ★ 朝ごはんはかならず食べること。
- ★ プールカードをわすれずに。
- ★ 水泳中、しんどくなったらすぐに先生に言うこと。

すいえいじゅぎょう  
水泳授業のあった  
日は、思っている  
いじょうに 体は  
つかれています。  
いつもより、早くね  
むるようにならな  
う。





# ほけんだより 6月



## アタマジラミについて

水泳指導の前の頭髪検査をご家庭をお願いします。


アタマジラミは、1年を通じ清潔にしているでも発生があります。子どもは頭を寄せ合うことも多く、帽子やゴムの貸し借り、タオルの共有等により感染していきます。

お子さまは、洗髪しているのに、頭をかゆがったりしていませんか。タマジラミがいると、かゆみのため集中力が落ちたり、卵を産み付け、どんどん増えていきます。

また、ご家庭でアタマジラミを発見された場合、お手数ですが予防のため、学校までお知らせください。



### 学校やおうちでのアタマジラミの予防方法



ぼうし・タオル・くしなどは自分のものを使う。



髪の毛は、やや熱めのお湯で毎日洗う。



ふとん・パジャマは日光に当てる。



シーツ・枕カバーはこまめに洗う。

### おうちでのアタマジラミの探し方

成虫は動き回るため見つけにくいので、卵が髪の毛に付いていないか調べます。  
卵は、耳の後ろなど、特に後頭部にあることが多い。



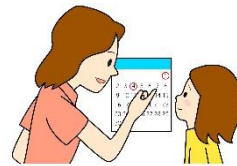
アタマジラミの卵



卵は、ヘアキャストとよばれるフケに似ています。違いは、ヘアキャストは簡単に取れますが、卵は、簡単には取れません。

### アタマジラミの駆除方法

- すきぐしで丁寧に髪の毛をすく。
- アタマジラミの駆除薬剤入りシャンプーを使い駆除する。(何回か分けて使用するため、使用方法を守る。)
- 皮膚科で相談する



衣類やタオルは、60℃以上のお湯に5分間つけ、普通に洗濯する。

### 水筒の用意ありがとうございます！

気温も上がり、これからは湿度も高い日も増えていきます。熱中症の予防には、こまめに水分をとることが大切です。登校前にたっぷり飲んだからとか、昨日の夜飲んでいたら大丈夫と言う子もいますが、もちろんそうではありません。そのため、担任より、水分をとるよう声掛けをすることもあります。十分な量の水分を毎日持たせることは、大変ですが、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



### じつはNGな食品の保存方法 食中毒の原因に...

- ⊕ 冷蔵庫の詰めすぎ  
詰めすぎると、冷えが悪くなることも。菌の増殖は、10℃以下で遅くなり、-15℃以下で止まります。
- ⊕ 室温での解凍  
室温だと食中毒が増えやすいので、解凍は冷蔵庫や電子レンジで。
- ⊕ 冷凍・解凍をくり返す  
冷凍しても菌は死にません。増えなくなるだけで、解凍した際にはまた増えてしまいます。



食中毒が増える季節です。いつもの食品の取り扱い、見直してみませんか？