

# あおぞら 6月

ほけんだより No. 3

蕪山南小学校 保健室 R4.5.27

☆あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水をたくわえていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがいっぱいあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時季にうれしそうに咲くのもかもしれませんね。雨が続きと、気持ち下が向きがちですが、植物にとっては大切な雨です。みなさんも、梅雨の時季を上手に元気に乗り切りましょう。



### 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

① 毛先が広がっている

② 後ろから毛先が見えない

### 歯みがき ジョーズの 握り方は？

① グー持ち

② えんぴつ持ち

## 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

### 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で

② 強い力でゴシゴシ

### 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る

② みがき終わるまで鏡を見ない

**歯ブラシは ②**

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

**握り方は ②**

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

**力の入れ方は ①**

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

**鏡の使い方は ①**

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。



★運動器検診で、「しゃがみこみができない」にチェックがあったひと…ふくらはぎの筋肉や、足首がかたくなっているかもしれません。こんな運動をやって、やわらかくしてみませんか？

しゃがんで、髪をあらう



いすを使って、しゃがみこみをする

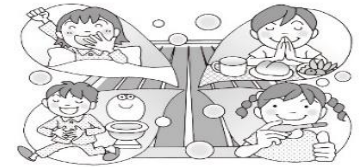


月日	検査項目と学年
6月 9日(木)	歯科検診(全学年)
10日(金)	内科検診(1年生、2年生、4組)
20日(月)	心電図2次検査(1、4年の対象者のみ)
24日(金)	モアレ検査(5年生)

※歯科検診があります。歯みがきをしっかりとってきてください。子供だけでは、みがき残しが多く、歯垢が広範囲に付着していることで、受診勧告の対象になってしまいます。見届けをお願いします。結果のお知らせで、受診のお勧めの欄に○が付いていたお子さんは、歯科医院への受診をお願いします。

### ○水泳に関する注意について

- ・持病や定期的に医師にかかっている場合は、水泳前に主治医に受診し、指示を受けてください。
- ・伝染性の疾患(目・皮膚)やアタマジラミがある場合は泳げませんので御了承ください。
- ・朝の健康観察を必ずしてください。健康観察カード(6月プール版)は、お子さんと一緒にチェックをお願いします。カードに保護者の押印がないと入れません。(サインではなく、印でお願いします。)



- ・下痢・目が赤い・目がかゆい・耳が痛いなど調子が悪い時は、水泳参加をやめて、早めに医師に診てもらってください。
- ・睡眠を十分にとり、朝食は必ず食べてくるようにしてください。
- ・手足の爪は、短く切るようにしてください。(週に1度はチェックするようお願いします。)

### ○アタマジラミに注意してください。



- ・耳の後ろの髪の毛の生え際を、かき分けてさがします。
- ・頭じらみの卵は、ふけに似ていますが、指でしごいてもとれません。
- ※発見方法→ 耳の後ろから、首筋にかけて毛根部1~2センチのところに灰白色の卵が、ゴマをふったように付いています。表面だけでは気付かないので、丁寧に見てください。
- ※駆虫方法→ 駆虫薬スミスリンシャンプー(薬局で購入できます)で駆虫します。ただし、卵には無効なので、1個ずつ丹念に取り除きます。(取った卵は焼却すること) 2週間は、毎日洗髪。寝具・タオル・帽子・くし・ブラシの共用はしないでください。
- ※予防→ 入浴は毎日し、洗髪はていねいに行います。洗髪後は、ドライヤー等でよく乾かしてください。髪はなるべく短めにします。下着・寝具類は常に清潔にしてください。

- 熱中症の心配される季節になりました。水分補給のための水筒を持たせてください。水筒の中身は冷たい水や麦茶などにしてください。(6月から運動会までは、スポーツドリンクも可とします。糖分の摂りすぎにならないよう、薄めたスポーツドリンクがお勧めです。)
- マスク着用については、5月23日に新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針が発出されましたが、基本的に今までの対応と変わりません。学校ではこれからの季節、より熱中症に留意しながら、学年や発達段階に応じて、場面ごとの具体的な指導をしていきます。御家庭でもお話しください。(本人の意に反して、マスクの着脱を無理強いすることがないようにします。)