

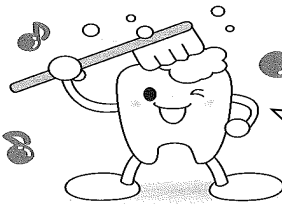
ほけんだより 6月

篠栗町立篠栗小学校
令和4年6月 保健室

6月になりました。6月は「梅雨」といって、雨がふる日が多くなります。ジメジメとしてむし暑かったり、反対に少しひんやりとしたり…半そで、長そで、上着をうまく使いわけて、体調をくずさないように気をつけましょう。また、雨の日はろうかや階段がすべりやすくなっています。ろうかや階段は絶対に走らない、教室ではあばれずに静かにすごす、などを守ってけがをすることがないように、おだやかに雨の日をすごしましょう。



6月4日 歯の予防デー



小学生は、乳歯（こどもの歯）から、永久歯（大人の歯）にはえかわる大切な時期です。しっかりと歯みがきをして、むし歯にならないように、気をつけましょう。

じょうずに歯みがき 元気な歯!

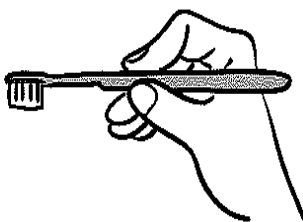
歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう



歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

鏡を見て、
1本1本
ていねいに



歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます
歯肉とのさかいめは
少しかたむけて



みがきにくいところは、
つま先やかかとを
使って

力を入れず、
こきざみに



★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

● ● ● ● ● もうすぐプール開きます ● ● ● ● ●

- 爪は短く切っていますか
- 耳掃除はしていますか
- 前の日はよく眠れましたか
- 具合が悪いところはないですか
- 朝ご飯はしっかり食べましたか



※水泳学習中、気分が悪くなったら、無理をせず近くの先生に、いみましょう。

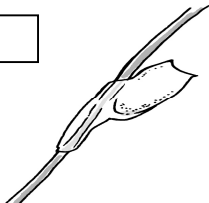
● ● ● ● ● おうちの方へ ● ● ● ● ●

水泳学習が始まる前に、保護者の皆様に、アタマジラミ確認のお願いです。アタマジラミは、衛生・不衛生に関係なく一年を通して発生します。水泳学習前に、ご家庭で頭髮の様子をご確認ください。確認されましたら、6月健康記録・プールカードの下方にあります確認欄に、サインをお願い致します。また、早期発見について以下の事を参考にされ、ご協力いただきますよう宜しくお願い致します。

◎アタマジラミとは？

シラミは、頭皮の血を吸って生きています。とてもかゆくなります。1本のかみの毛に1～3個の卵を産み付け、1週間ほどで卵からかえります。卵はとても粘着力があり、息をふきかけたくらいではとれません。

卵



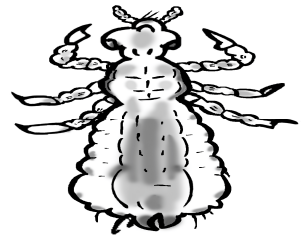
- ・髪にしっかりとついていて指で触ってなかなかとれない
- ・通常のシャンプーでは除去できない

ヘアキャスト



- ・頭皮の脂肪などがついたもの
- ・通常のシャンプーで除去できる

成虫



- ・1～2mmくらいの大きさ
- ・髪を洗えば取り除ける

◎早期発見！みつけかた！（こんな時は要注意！）

※かゆみを訴える場合は、こまめに頭皮のチェックをお願いします。

（特に耳の後ろや、はえざわなど）

- ・頭部に、黄白色のフケのようなものがある。
- ・頭皮に手で払ってもとれないフケのようなものがある。