

# ほけんだより

※おうちの人といっしょに読んでね



向山小学校  
保健室  
6月9日

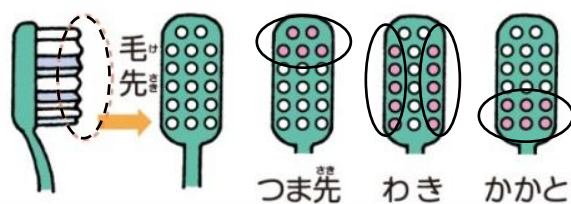
## 歯を大切にしよう！



寝る前や朝ごはんの後、歯みがきをしていますか？

いつもきれいなピカピカの歯、しっかり食べられるじょうぶな歯、ふんばることができる強い歯でいられるように、歯を大切にしましょう。

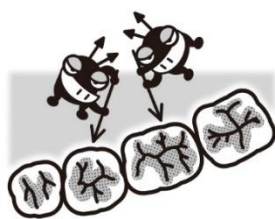
●歯ブラシの「つま先・わき・かかと」を上手に使ってみよう！●



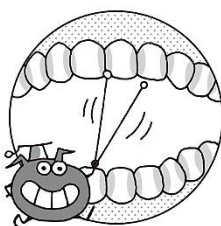
前歯の横は、「わき」でみがきましょう。



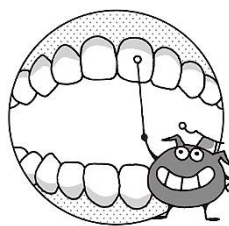
●きをつけてみがく場所●



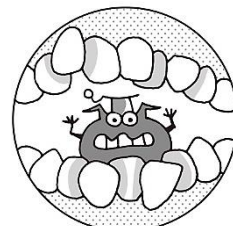
おく歯のみぞ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



歯ならびがでこぼこしているところ



### 保護者の皆様へ

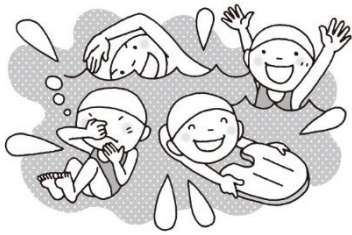
学校では熱中症対策として、家から水筒を持参してこまめに水分補給をするよう声かけを行っています。水筒の中身は冷水か冷茶か薄めたスポーツドリンク等を持たせてください。

※スポーツドリンクに含まれる糖分により、肥満度の増加や虫歯の増加の心配があるので、お子さんの体調や体質に合わせて濃度の調整をしてください。

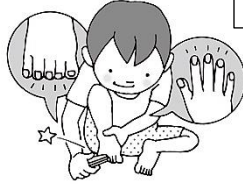


がくしゅう  
プール学習  
はじまります！

からだ  
体は、だいじょうぶかな？ チェックしてみましょう。



① つめは、<sup>みじか</sup>短く切っている。



② 耳や鼻の<sup>びょうき</sup>病気は、なおっている。



すいえい  
水泳がある日は・・・



はやね  
早く寝て



あさ  
朝ごはんをしっかり食べてきましょう！

※水泳は、<sup>たいりよく</sup>体力を使います。<sup>ぐあい</sup>具合が悪くならないように、<sup>たいちよう</sup>体調を整えましょう。



## アタマジラミについて

アタマジラミとは・・・

アタマジラミは、<sup>かみ</sup>髪の毛に寄生して、<sup>ち</sup>血を吸います。吸われると強いかゆみが出ます。

### 感染経路

- 帽子やくし、タオルなどの貸し借りによる感染
- 頭がふれ合うことによる感染

※髪の毛の不潔が原因ではありません。

※水の中ではほとんど感染しません。

耳の後ろ、髪の毛の生え際などによく寄生します。

たまご  
(約 0.5mm)

指で取ろうとしても、フケとちがって簡単にと取ることができません。

### 保護者の皆様へ

御家庭でお子様の頭にアタマジラミの卵がないか、定期的にチェックをお願いします。もしも、アタマジラミが見つかった場合は、薬局に行って相談していただき、駆除を行ってください。

また、アタマジラミが見つかった場合は、学校に連絡をお願いします。