



# ほけんだより

2025.5.29 錦田小保健室

梅雨の季節がやってきました。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、十分に注意しましょう。プールも始まるので、安全に楽しく授業に参加できるように、今のうちから体の調子を整えておいてください。



プールに向けておねがい



睡眠をしっかりとる



睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。



朝ごはんを食べてくる



水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとりましょう。



つめ切り、耳掃除をしておく



手足のつめの長い人は、泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

## 保護者の方へ

### ~アタマジラミについて~



ご家庭でアタマジラミの確認をお願いいたします。アタマジラミは、襟足や耳の後ろに発生しやすいため、髪の毛をよくかき分けて髪の根元付近を見てあげてください。

プールの水を介してうつることはありませんが、頭髪同士の接触や、タオル・くし・水泳帽など頭に触れるものの共用で感染します。必ず自分のものを使うようご家庭でもご指導ください。

## ＜6月の健康診断＞

日	項目	対象	連絡事項
10日(火)	内科検診	3・6年・なかよし	持ち物:体育着
12日(木)	歯科検診	1・4年	持ち物:歯ブラシ 検診前に歯みがきをします。
17(火)	内科検診	1・4年	持ち物:体育着



## 6月4日から6月10日は歯と口の健康週間

～むしばけんこうはめざす!!～

◎歯科検診で先生にC O・G Oと言われたら…



いずれも正しいブラッシングを行えばむし歯や歯周病の予防に繋がります。

ご家庭でもお子さんにこのことを伝え、実践できるようご配慮ください。

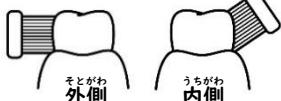
### ◎歯のみがき方

#### 歯の横をみがくとき

歯の横にブラシの毛先を直角にあてこまかくふるわせてみがきます。

力の入れすぎに注意！！

45度



#### 歯と歯肉のさかい目をみがくとき

ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあてこまかくふるわせます。

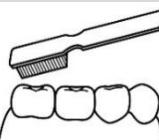
#### 前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがいていきます。

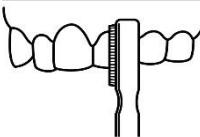


#### 奥歯をみがくとき



みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう！

#### 重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあったら、本ずつたてにみがいていきます

## スクールカウンセラー勤務日

カウンセリングは予約制となっています。先着順となっておりますので、希望される場合、なるべく早めのご連絡をお願いいたします。希望される方（保護者・子供）は、担任又は養護教諭まで御連絡ください。

6月の勤務日は、

- ・6月12日(木)
- ・6月26日(木) です。

※12日の予約は受付終了しました。

### 《面談時間》

- ①10:20~11:10
- ②11:20~12:10
- ③12:45~13:25(子どものみ)
- ④13:35~14:25
- ⑤14:35~15:25

