

ほけんだより 6月

流山市立
流山北小学校
NO. 2
R6. 5. 31

6月になりました。お天気も不安定なことが多く、保健室にも頭痛や腹痛で来室する人が増えました。今月も学校行事がたくさんありますね！体調を崩さないように体温調節に気を付けてください。



6月の健康診断

今月も健康診断が続きます。予定を確認してくださいね。

- 6月 3日 (月) 心電図検査 1年生
- 6月 12日 (水) 内科検診 全学年
- 6月 20日 (木) 耳鼻科検診 全学年



健康診断の結果のお手紙を順次お渡ししています。受診が必要と書かれたお手紙をもらったご家庭は早めの受診をお願いします。全ての結果が書かれた「定期健康診断の記録」は夏休み前にお渡ししますので、結果も合わせてご覧ください。

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



【消費期限】食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

あつくなります！準備しましょう！

暑熱順化



暑熱順化とは、暑さに体が慣れることをいいます。だんだんと暑くなる時期なので熱中症にならないように、水分補給をしっかりして、対策しましょう！



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

登校中や校庭で遊ぶときも帽子をかぶりましょうね。水分はこまめにとることが大切です。毎日水筒を持参しましょう。

アタマジラミに注意しよう！

あたたかくなると多くなるのが、アタマジラミです。アタマジラミの大きさは3ミリほど。かみの間にすみついて、根元に卵をうみます。卵はしっかりくっついてしまうので、頭を洗ったくらいでは、なかなか落とすことができません。頭がかゆいときはおうちの人や先生に相談しましょう。



保護者様へ

こんなことにご注意を…!

- お子さんが頭、特に後頭部や耳の後ろをかいていたら、注意してみてください。もし頭をかいていたら、深く髪の毛を分けて卵がないか確認してみてください。
 - 卵の色は乳白色で、長さ1mmほどのしずくのような形をし、髪の毛にしっかりとくっついています。「卵かな?」と思われるようなものがあつた場合は、指でつまんで毛にそつて動かしてみてください。卵の場合は強く固定されてつて動かないので分かります。
 - 見つかったら皮膚科への受診や、アタマジラミの駆除剤を薬局で購入して駆除してください。
- ☆互いにふれあつて遊ぶ機会の多い小児には最近よく発生します。発生した場合には、その周辺がみんな一斉に治療を始めることが大切です。アタマジラミは不潔だから感染したのではありません。差別には十分気をつけてください。**