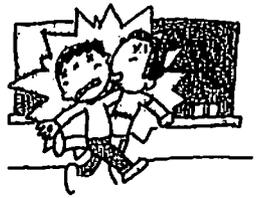


# ほけんだより 6月

## 早くも梅雨入り！



去年より10日以上も早く、あじさいが咲き始める前の梅雨入りです。  
梅雨どきは、むし暑かったり肌寒かったりするので  
体調をくずさないようにしましょう。  
また、室内で過ごすことが多くなるので、けがを  
しないように十分気をつけて過ごしましょう。



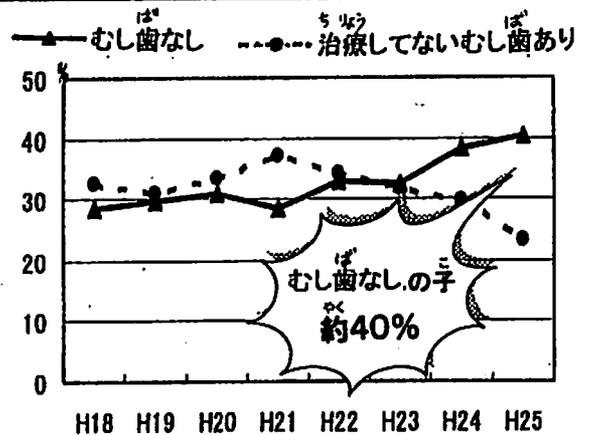
よい歯の児童  
御蘭小代表は

**6年C組 森田 憂美さん**  
本年度御蘭小学校のよい歯の児童代表に森田憂美さんが選ばれました。森田さんは、むし歯がないだけでなく、歯並びもよく、歯肉も健康というすばらしい口腔状態です。6月9日には伊勢地区の3次審査を受けることになりました。

### 御蘭小学校の歯のようす



「むしばがない子」は年々増えていて、低学年に多いです。歯みがきが一番じょうずな6年生が低学年より少ないのはなぜ？  
歯肉に炎症(腫れ)のある子は約10%いました。  
歯を支えている歯肉は歯と同じくらい大切だよ！



### これであなたも歯みがきの達人に！！

- 持ち方は？  
達人は鉛筆をにぎるように持つことも、力が入りすぎない持ち方を工夫しよう。
- 歯ブラシの動かし方は？  
達人は小さく細かく動かします。
- 奥歯のみがき方は？  
達人は2～3本をいっぺんにみがきません。1本1本ていねいにみがきます。
- 前歯の裏側のみがき方は？  
達人はタテに歯ブラシを使います。



6月保健行事予定

5日(水) 二次検尿  
(朝、保健室に提出)

6日(木) 耳鼻科検診  
(1年・4年)

20日(木) 眼科検診  
(全学年)

# つゆの季節の過ごし方

## 気温の差に注意



暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。

## けがに注意



カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので傘をつけて!

## 体を清潔に



むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。

## 濡れ汗を大切に



濡れた白には外に出て体を動かすようにしよう。水分をとることも忘れずに。

## 持っていますか? ハンカチ・タオル (保健室に来る子の10人に3人くらいしか持っていませんよ)

食中毒が気になる時期です。しっかり手を洗って清潔なハンカチ、タオルでふくことが食中毒予防の基本です。汗の始末にもタオルは大活躍! 体育の後は頭も汗でぐっしょり! さつとふいてさっぱりしましょう。



おうちの方へ

お子さんの頭髪を見てあげてください!



アタマジラミは季節を問わず1年を通して発生しています。学校では全員の頭髪を検査することはしませんが、アタマジラミの卵かも?と気づいた際にはご家庭に連絡をしています。薬局で購入できる駆虫用シャンプーで、3~4回ほど洗髪すれば簡単に駆虫できます。シーツや枕カバーはこまめに洗濯し、ふとんを干すなどしてください。アタマジラミは蚤のように飛ばないので、頭を接触させてたり、ぼうしの貸し借りをしなければうつりません。プールの水の中でうつることもありません。

## 予防法は?

- ・シャンプーはこまめに、ていねいに洗う。
- ・くしやブラシで髪をとかす。
- ・自分専用のタオルやぼうしを使う。



## アタマジラミって、どんなもの?

(成虫)



成虫の大きさは2~4ミリ。後頭部や首筋に多く見られます。

(たまご)



大きさは0.5ミリの楕円形でふけのように見えますが髪の毛にしっかりと固定されていて、とろうとしても簡単にはとれません

フケは簡単にとれます!

