



令和6年6月

うちのひとといっしょによみまし

河和小学校

6月に入り、気温差があることや、湿度が高く、ムシムシしていて、体や心に疲れが出やすい時期です。朝は涼しくても急に暑くなったり、雨の日は少し寒く感じたりします。調節しやすい服装で登校できるように心がけてください。5月の連休明けから体調不良による欠席や早退が増えています。発熱の有無に関わらず、家を出る前に「何かいつもと様子がちがうな…」と思ったら、無理をせずに早めの休養をお願いします。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

は
歯みがきをしっかりしよう！



c

むし歯に
なりにくい人は？



ぼせん
オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない！



★ **しっかり**
は
歯みがきをする人



★ **よく噛んで食べる人**



★ **お菓子を**
あまり食べない人

うちの方へ～お願い～

毎朝の健康観察等、いつもご協力ありがとうございます。これからどんどん暑くなることが予想されます。子どもたちが元気に楽しく学校生活を送ることができるよう、次のことにもご協力いただけるとありがたいです。

- 十分な量の水分…午前中に「もう全部飲んじゃった！」という声をよく聞きます。十分な量の水分を持たせていただくようお願いします。
- 汗ふきタオル…汗だくになって遊んでいます。ハンカチだけではなく、タオルもあるとしっかり汗を拭くことができます。
- 靴下等の着替え…給食をこぼす等、急に服が汚れ体操服などをもっていない際は保健室より



服を貸し出しています。雨天等でぬれた時は対応できませんので、大雨が予想される時などはご家庭から靴下などの着替えを持たせてください。

⚠️ 頭ジラミに注意！！ ⚠️

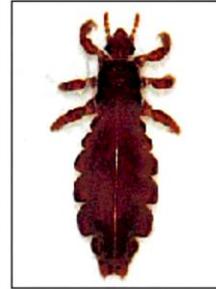
あたま 頭ジラミってどんなもの？

せいちゆう 成虫はなかなか見づらく、
たまご 卵で見つかります。ちよっけいやく 直径約1mmくらいの
えんけい だ円形で、フケと似ていますが、たまご 卵の場合は
しっかりとかみ け 髪の毛にくっつき、ゆび 指ではなかなか
とれません。

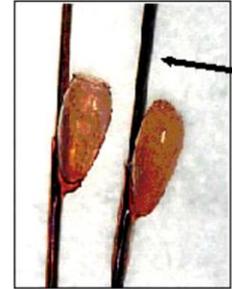
☆ あたま 頭ジラミは、ひと かみ け 人の髪の毛にすみつき、あたま ひん 頭の皮膚
からち す 血を吸って生きています。ち す 血を吸われたところ
はかゆく なる、かきむし ってしまうこともあります。

あたま 頭ジラミは1年中発生しており、ふけつ 不潔・ふえいせい 不衛生とは関係なくうつります。

頭ジラミはこんな形をしています



実際には成虫は黒みがかった灰色に見えます。とても早く動き回ります。大きさは2～3mm



実際には透明に近い灰色に見えます。成虫よりも見つけやすいです。大きさは1～1.5mm

— おうちの方へ —

頭髮チェックをお願いします！

特に、髪の毛の生え際や耳の後ろの頭髮に卵を産みつけます。ご家庭でも、お子さんの頭髮をときどき見てください。

もし、頭ジラミが見つかったら・・・

- 頭ジラミ専用の薬が薬局で市販されているので、薬局で薬剤師さんに相談しましょう。
- 毎日、洗髪して清潔にしておきましょう。
- タオルやくしなど髪の毛に直接ふれるものは共用せず、枕カバーなどは毎日取り替えて洗濯をしましょう。

プールの前の日にチェック

- め みみ はな かん せん しょう 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん ね ましたか？
- わすれ 物 は ありませんか？
- つめ みじか き 爪は短く切りましたか？

