



令和7年6月
河和小学校
ほけんしつ

❖おうちのひとといっしょによみましょう❖

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になりました。朝は涼しくても日中、急に暑くなったり、雨の日は少し寒く感じたりします。体温を調節しやすい服装で登校しましょう。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、早めに休養するようにしましょう。

6月 保健目標 歯みがきをしっかりしよう！

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

保護者の方へ～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

るとしっかり汗を拭くことができます。

あたま ちゅうい △ 頭 ジラミ に 注意 !! △

あたま
頭 ジラミ って どん な も の ?

せいちゅう
成 虫 は な な か な 見 つ か り に く い の で す
が、 たまご み 卵 で 見 つ け ら れ ま す。 直 径 約 1mm
く ら い の だ 円 形 で、 フ ケ と 似 て い ま す が、
たまご ば あい 卵 の 場 合 は し っ か り と 髪 の 毛 に く っ つ き、
ゆび 指 で は な な か な と れ ま せ ん。

あたま ひ と か み け
☆ 頭 ジラミ は、 人 の 髪 の 毛 に す み つ き、
あたま ひ ふ 頭 の 皮 膚 か ら 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 り、 か き む し っ て し ま う こ と も あ り ま す。

あたま ねんじゅうはっせい ち ふ け つ ち え い せ い かん け い
頭 ジラミ は 1 年 中 発 生 し て お り、 不 潔 ・ 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。成虫よりも見つかりやすいです。大きさは1～1.5mm

－ 保護者の方へ －

頭髪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、お子さんの頭髪をときどき見てください。

もし、頭ジラミがみつかったら・・・

○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することをすすめます。

おぼ 覚えておこう!!
プールの約束

たの じ かん
楽しいプールの時間でも、
やくそく まも 約束を守れないと
けがや病気の危険もあります。
びょうき き けん
ルールを守って安全に過ごせる
まも あん ぜん す
ように注意しましょう。

じゅん び う ん どう
準備運動を
する

プールサイドを
走らない



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない