

ほけんだより



令和8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。また、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 ブラシの毛先を
は 歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
のこ みがき残しをチェックする

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

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
成虫はなかなか見つかりにくいのですが、
たまご み ちようけいやく
卵で見つけられます。直径約1mmくらい
えんけい に たまご ばあい
のだ円形で、フケと似ていますが、卵の場合
はしっかりと髪の毛にくっつき、指ではなか
なかとれません。

☆ 頭ジラミは、人の髪の毛にすみつき、頭の
ひん ち す い ち
皮膚から血を吸って生きています。血を
す
吸われたところは、かゆくなり、かきむ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、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。成虫よりも見つけやすい
です。大きさは1～1.5mm

－保護者の方へ－

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
の頭髮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
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。



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
のことにもご協力よろしくお願いします。。

●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
も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。