



梅雨の時期に入りました。気温だけではなく、湿度も高い日が続いています。体調不良を訴え、保健室へ来室する児童も増えています。御家庭でも、こまめに水分補給をすることや無理はしないことなどの声掛けをお願いします。

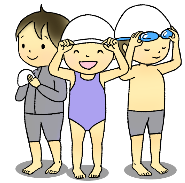
すいえいじゅぎょう はじ

水泳授業が始まります

お子さんと一緒にお読みください

ことし すいえいじゅぎょう きせつ たの あんぜん すいえいじゅぎょう おこな かくにん
今年も水泳授業の季節がやってきました。楽しく安全に水泳授業が行えるように確認しましょう。

すいえいじゅぎょうまえ かくにん 〈水泳授業前に確認！〉



① 朝ごはんをしっかり食べましたか？

おなかが空いていると体調不良になりやすいです。必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。

② 体調は悪くありませんか？

病気になっていたり、体調不良があったりするときは無理せず、体を休めましょう。

③ 耳のそうじはしてありますか？

耳垢があると水でふくらんで、聞こえにくくなることがあります。先生の指示を聞けるように耳の中をきれいにしましょう。

④ ばんそうこうや湿布を貼るけがをしていませんか？

ばんそうこうや湿布を外すことができないけがをしているときは、プールに入れません。

⑤ 手足の爪を短く切ってありますか？

爪が伸びていると、周りの子にけがをさせたり自分がけがをしてみづかたりすることもあります。気を付けましょう。

プールでとくに気を付けたい病気

咽頭結膜熱（プール熱）

プールの水でも感染するため、「プール熱」と言われています。

●主な症状

- ・39～40℃の高熱
- ・のどの腫れと痛み
- ・目の充血や痛み、目やに

●予防方法

- ・手洗い、うがい
- ・プール後は目もよく洗う



アタマジラミ

成虫は3mm程度、卵は1mmほどの害虫で、フケと間違えやすいですが、簡単にとれないのが特徴です。

●主な症状

- ・激しいかゆみ

●予防方法

- ・毎日の洗髪
- ・タオルなどの貸し借りはしない



歯と口の健康習慣



毎年、6月4日～6月10日は、歯と口の健康習慣です。健康習慣に合わせて、「歯みがきチェックシート」を配布します。6月9日（月）に配布する別紙の資料をお読みになり、御家庭での歯みがきチェックをお願いします。

歯みがきのポイント ～磨き残しが多い箇所～

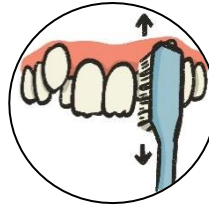


は は あいだ
歯と歯の間



はなら わる
歯並びの悪いところ

歯と歯の間や歯並びの悪いところは、



歯ブラシを縦にして、上下に動かすように磨きましょう。



は は さいかい
歯と歯ぐきの境目

歯と歯ぐきの境目は、



歯と歯ぐきの間に 45° 程度斜めに歯ブラシをあてて、優しくこすりましょう。



おくは
奥歯のみぞ

奥歯のみぞは、



歯ブラシ全体で、少し強めに磨きましょう。

低学年や中学年のお子さんは、奥歯など手が届きにくく、磨き残しにつながることが多いです。上記のポイントを確認しながら、保護者の方の見届けをお願いします。