

# ほけんだより

令和6年6月3日  
和光市立白子小学校  
保健室より



もうすぐ梅雨ですね。湿度が高く気温も高い日は、熱中症の危険も高まります。夏に向けて少しずつ、暑さに体を慣れさせるようにしましょう。また、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯みがきをしっかりとすることや歯の健康にも気をつけて過ごしましょう。



## プールが 始まります



### プールに入れないとき

- ① 目、耳、鼻などに病気があるとき  
耳垢、鼻炎などで「治療のお願い」をもらい、まだ治していない人は、早く治して、治療証明書を提出しましょう。
- ② 熱がある、下痢をしているなど体の調子が悪いとき
- ③ うつる皮膚の病気があるとき
- ④ 目が充血していたり、大きなけがなどがあるとき



### 健康に気をつけてプールに入ろう

- ① 耳あかを取り、鼻をかんでおこう。
- ② 手足のつめは、短く切っておこう。
- ③ 朝はゆとりを持って起き、朝ごはんを食べて、排便してから登校しよう。
- ④ プールの前日とプールに入った日は、早く寝て、疲れをとろう。



### 保護者の方へのお願い

・プールのある日は、「さくら連絡網」の「健康チェック欄」に、その日の体調と水泳参加の可否について、忘れずに入力してください。

### アタマジラミについて

ときどき流行が見られ、だれでも感染します。頭をかゆがる、頭に白く(透明に近い)しずく状の卵(指でつまんでも取れません)が見られた場合は、薬剤師に相談し、専用のシャンプー等で駆除してください。また、感染予防のため、学校にもお知らせください。





今年度も「げんき手帳」を使って、1年間管理していきます。

- ① 歯と口の健康週間 6月4日(火)～10日(月)
- ② 歯みがきテスト (上記週間に家庭で実施)  
※カラーテスター錠を配付します。
- ③ 歯みがきカレンダー  
(6月の歯みがき週間・夏休み・冬休み)

6月の「歯と口の健康週間」では、赤い枠で囲んだのところを取り組みましょう。  
毎日、朝と夜に歯みがきができたら、昼はうがいができたら色をぬりましょう。

自分のクラスと名前を書きましょう。

お家でテスター錠を使って、カラーテストをしてみましょう。  
下の絵を参考にして、みがき残しのあった場所をみがいてみましょう。

みがき残しやすい場所 と みがき方

