

6月 ほげんだより

白鳥小学校第3号
令和4年6月1日

天気の良い日が続き、休み時間にはたくさんの子たちが運動場で遊んでいます。遊び終わった後に「暑かった〜」と、真っ赤な顔をして汗だくになって教室に戻っていく子をたくさん見かけます。これから本格的に暑くなる夏に向けて、暑さに体を慣らしていきましょうね。

6月4日～
10日は



毎日使う歯です。しっかり歯みがきをして口の中の清潔を保ちましょう!

じょうずに歯みがき 元気な歯!

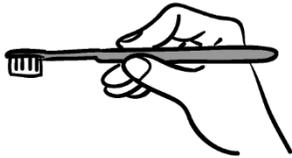
歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう



歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

鏡を見て、
1本1本
ていねいに

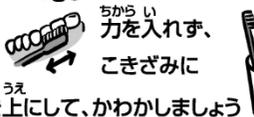


歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます
歯肉とのさかいめは
すこしかたむけて



みがきにくいところは、
つま先やかかとを
つかって
ちからを入れず、
こきざみに



★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

今年の歯の優良児童

6松 小森田 悠真 さん

6松 小淵 璃央 さん

むし歯や歯肉炎がなく、歯並びもキレイ!という歯科医さんのお墨付きです!

水泳指導が始まります!

三年ぶりとなる水泳の授業が始まります。楽しく安全に学習するためにも、日頃の体調を整えルールを守って行動できるようにしましょう。

★プールに入る前の日★



しっかり睡眠をとる

体を清潔にし、手足の
ツメを切る

★プールに入る日の朝★



朝ごはんを食べる

体調が悪いときは
無理をしない



健康チェックをし、
体温を計る

★プールに入る時★



きちんと
シャワーを
あびる

しっかり
準備運動をする

走らない

とびこまない



ふざけない

無理をしない

ふざけない

♡水泳の授業の参加について♡

今年から水泳の参加については、毎日の健康観察記録表(緑カード)で行うことになりました。当日の朝に、①体温、②水泳の授業に参加するかどうかの〇×、③保護者サインの3つをチェックして、毎日学校に持って来てくださいね!

お家の方へ

アタマジラミにご注意!

アタマジラミの成虫は体長2~4ミリくらいで、頭髮に寄生し、頭皮から血を吸ったり、髪に卵を産み付けたりします。吸血されたところは皮膚炎をおこしてかゆくなりますので、もしお子さんがやたらと頭をかきようでしたら、アタマジラミに感染していないか注意して見てあげてください。

★アタマジラミの見つけ方★

成虫は動きが早く見つけるのは難しいですが卵なら簡単に見つかります。卵は0.5ミリくらいの円形をしており、髪の毛の根元近くにしっかりとくっついています。一見、フケと似ていますが、指でつまんでもなかなかとれないので、すぐ区別がつかます。耳の後ろ側や後頭部を中心に髪をすこしずつかき分けながら調べてみてください。学校でも6月の体重測定の時間にチェックをします。

★アタマジラミの感染経路★

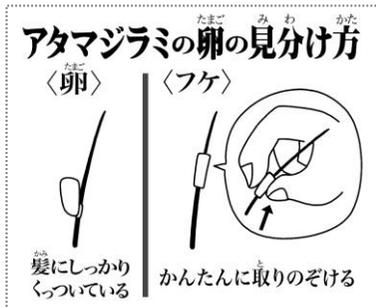
不潔だから感染するものではありません。アタマジラミは主に頭髮どうしの直接接触によって感染します。また、くし・ブラシ・タオルなどの共用や枕・シーツ・寝具、帽子・衣類を介しても感染します。

★もし感染していることがわかったら★

連絡帳等で担任への報告をお願いします。また、市販の薬剤シャンプーで駆除をしてください。

★プールについて★

アタマジラミがある場合は、プールは控えてください。感染した場合、アタマジラミの駆除が、保護者と学校によって確認されればすぐにプールに入ることができます。ご理解とご協力をお願いします



夏は、プールサイドや更衣室、タオルの貸し借りなどでうつる病気があります。健康観察を十分行ってください。特に皮膚の状態、目の状態は注意して見てください。これらの病気を疑う場合は、まずは病院を受診し、医師の指示に従ってください。病気によっては、出席停止や白鳥小での水泳指導が見学となることもありますので、学校への連絡もお願いします。

咽頭結膜熱 (プール熱)	39~40度ほどの急な発熱。のどの痛み、目の充血・かゆみ・目やに・結膜炎、首のリンパ節の腫れ。 飛沫感染、接触感染、経口感染。 <出席停止>	
伝染性膿痂疹 (とびひ)	虫さされや湿疹をひっかいた傷から感染する。膿をもった水疱ができる。つられてジュクジュクして、かゆみが強い。感染力が強い。 接触感染。 <治るまで水泳は見学>	
伝染性軟属腫 (水いぼ)	体や手足にあらわれる1~5ミリほどの半円状の水っぽい光沢のあるいぼ。ひっかくと手にウイルスが付着し、手からその他の部位へと感染が広がる。プールでの感染が多い。水中では感染しないが、ビート板や浮き輪、タオルなどを共用したり、皮膚が触れあったりしてうつる。 接触感染。 <治るまで水泳は見学>	
アタマジラミ	激しい頭のかゆみ。髪の毛に卵(0.5~1ミリくらい、銀色から透明できらきらしている。楕円形。頭の側面から後ろに多い)。 接触感染。 <駆除するまで水泳は見学>	
手足口病	手のひら、足の裏、口の中に米粒大の水疱発疹ができる。 38度くらいの発熱がみられることもある。 飛沫感染、接触感染。 <条件によっては出席停止>	
流行性 角結膜炎 (はやり目)	結膜の充血、目やに、涙目、まぶたの腫れ。角膜に点状の小さな昆蟲まぶしさ、かすみ、目のかゆみ、目の痛み。 接触感染。 <出席停止>	
ヘルパンギーナ	38~40度の発熱。のどの水疱、食欲不振や全身のだるさ、頭痛。 飛沫感染、接触感染、経口感染。 <条件によっては出席停止>	

