

ほけんだより6月

平成30年6月1日
 横浜市立平沼小学校
 校長 長谷川絹子
 養護教諭 遠藤 梨那
 家庭数

色とりどりの紫陽花の花が美しい季節になりました。平沼カップが無事に終わり、校舎内に太鼓の音や子どもたちの熱い応援の音が聞こえず、どこかさびしさを感じます。

子どもたちの輝く笑顔は本当に素晴らしいものです。そして、一生懸命な姿は人々に感動を与え、頑張る力がわいてきます。また、みんなで協力することの大切さは、今後の学習に生かされてくるかと思えます。

さて、今月は学校保健委員会があります。今年の保健目標は「相手の気持ちを考えてポカポカ言葉をつかおう」になりました。こんなふうに声をかけると、相手はどんな気持ちになるのかな？と相手意識を育て、自分がうれしいと思う言葉を友達や周りの人に言えるように、また、自分からポカポカ言葉をつかえるようになることで、自主性を伸ばし、健やかな心づくりを目指します。第1回目は各クラスでどんな取組をしていくか発表します。4～6年生の代表児童や保健委員の代表児童が参加し、今年度新しく着任された学校薬剤師の森田真紀子先生をお迎えして今年の目標を達成できるよう考えていきます。お時間のある方は、どなたでも、ぜひご参加ください。子どもたちが心もからだも元気でいられるよう、今後みなさまのご協力をお願いいたします。



6月22日（金）学校保健委員会
 14時40分～15時25分 図書室

6月の保健目標 歯を大切にしましょう。

しっかりみがこうね



チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、かんじんの「みがき方」はどうでしょう。きちんとした方法でなければ、たとえ食事の後などにかかさずみがいているとしても、あまり効果があがらないかもしれません。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。あらためて歯のみがき方をおさらいしておきましょう。



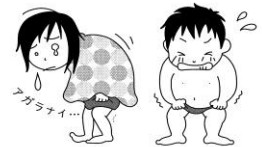
第一大自歯を
 みがくときは
 はえはじめの
 前から入れると
 背が低いので
 届きにくい
 歯ブラシを
 口の横から入れると届きます



さらに、鏡を見ながらみがくと、自分の歯みがきのようすがよくわかります。「みがいている」だけではなく、「みがけている」ことが大切です。歯のよごれ（歯垢）や食べかすをしっかりと落とすため、歯みがき方を身につけましょう。



水着のサイズ、大丈夫？



トイレに行っておこう



もうすぐ
 始まるよ
プール学習

健康観察、忘れずに



タオルの貸し借りは



裏面も
 あります！

アタマジラミの予防と処置について

「アタマジラミ」は一年を通して発生がみられますが、この時期に流行することがあるので、お知らせします。「アタマジラミ」の集団発生を防ぐために、早期に発見し駆除されますようお願いいたします。また、気づかれたときには早めに医療機関（皮膚科）を受診する、もしくは薬局に相談されますようお願い申し上げます。

アタマジラミとは？



体長 オス：1～2mm メス：1.8～2.7mm

色 灰白色

卵 0.5～1mm くらいの大きさで、うすい黄色

- ・ノミや蚊のような吸血昆虫で、頭皮から血を吸う。血を吸われたところにかゆみが現れる。
- ・卵は耳の後ろやえりあしなど、側頭部から後頭部にかけての部位で発見されることが多い。
- ・卵は髪の毛にしっかりと付着しているため、指でしごいてもなかなか取れない。（指で触って簡単にとれるものはフケ）



- ・卵は、7～10日 で孵化し幼虫になり、8～9日 で成虫になる。
- ・髪を離れ、血を吸わないと、約3日間しか生きられない。熱に弱く、60～70℃のお湯に5分間つけると死んでしまう。
- ・1日に3～8個くらいの卵を髪の毛に産み付け、どんどん増えていく。

アタマジラミを見つけたら

- ① 医療機関（皮膚科）を受診する。
もしくは薬局で専用の駆除剤や駆除用シャンプーを購入して駆除する。
- ② 卵がついている髪の毛を一本一本、ハサミで切り取る。
（切った毛はしっかり密閉した袋に入れて、捨てる）
または、アタマジラミ専用の目の非常に細かいくしを使って髪の毛をとかすことで卵をとる。
- ③ 毎日洗髪後にドライヤーをし、しっかり髪を乾かす。
- ④ タオル等の共用はしない。
- ⑤ シーツ、枕カバー、給食白衣、体育着、赤白帽などを熱湯につけたり、アイロンをかけてから洗濯する。
- ⑥ 寝具やマットは日干ししていただく。

※「アタマジラミ」は不衛生にしているためにうつるものではありません。学校の友だち同士で遊んでいる中や、校外で人と接したときなど、どこかでうつります。したがって、誰にでも「アタマジラミ」がうつる可能性があるということをご理解ください。また、「アタマジラミ」を発見しましたら担任へご連絡ください。よろしくお願いいたします。



「うつさない」と「うつらない」のために

