

# ちがだい保健だより

## 6月号

横浜市立茅ヶ崎台小学校  
校長 市川 琢也  
養護教諭 渡邊 舞友  
令和8年 5月28日発行

5月後半になり、気温が高い日が続くようになりました。暑さに体が慣れるまでには時間がかかります。暑熱順化（暑さに適応できるようになること）のためには、適度な運動で汗をかくことが効果的です。楽しく健康に夏を迎えられるよう学校でも対応してまいりますので、今後ともご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

### 6月の健康診断

| 検診名           | 学年              |
|---------------|-----------------|
| 6月3日（水）尿検査2次  | 対象者※            |
| 6月4日（木）歯科検診①  | 4～6年生           |
| 6月8日（月）心電図検査  | 1年生全員、2年生以上の対象者 |
| 6月11日（木）歯科検診② | 1～3年生+前回欠席者     |
| 6月16日（火）内科検診③ | 2・5・あおぞら級+前回欠席者 |

※対象者については後日、紙のお手紙にて連絡致します。



### 水泳学習に向けて

発熱・倦怠感などの、全身症状がなくとも体調に異常があった時には、医師と相談したうえで水泳学習に参加するようにして下さい。代表的な疾患を記載しました。

#### 皮膚の疾患

とびひ…治るまで×

みずいぼ…医師の判断を受けてください。



#### 耳・鼻の疾患

急性中耳炎…治るまで×  
（耳だれが出てる時も）

鼻水…軽度の鼻づまりのみは○。重度の時は医師の判断

#### 眼の疾患

- ・麦粒腫（ものもらい）
  - ・霰粒腫など
  - ・結膜炎
- 医師の判断



耳垢（みみあか）があると、水を吸って外耳炎や難聴の原因になる恐れがあります。耳鼻科検診後、受診のすすめを受け取った方や、不安がある児童は家庭や医療機関での除去をお勧めします。

## 4年生 保健 「体の発育・発達」の授業を行います

6月に、4年生のクラスで養護教諭と担任が「体の発育・発達」の授業を行います。この単位では、思春期の心身の変化や、第2次性徴について扱います。体の外側の変化（身長が大きく伸びること、男女で違いが表れること）や、体の内側の変化（女子は初経、男子は精通がおこること、大人に近づくことで心も変化していくことなど）を学習していきます。

思春期の変化を、自分事として、前向きにとらえることができるようになることを目的に行います。また、互いの体の変化を理解し、尊重できるよう男女一緒に授業を行います。

なにかご不明点がありましたら、養護教諭または担任までお問い合わせください



### アタマジラミにご用心



アタマジラミは小学生以下のお子さんに多く見られ、頭部にかゆみを伴う皮膚炎です。集団で発生しやすく、年間を通じて発生する可能性があります。アタマジラミは不衛生や不潔が原因で起こるものではありません。

#### 【確認方法】

- ・ 髪の毛の根元に卵がついていないかチェック（耳の後ろや後頭部が好発部位です）
- ・ 髪の毛の長い人は下を向かせると確認しやすい
- ・ 卵は乳白色で頭髮を包むしずくのような形
- ・ 取ろうとしたときに髪の毛にしっかり付着しており、指ではとれない



#### 【駆除方法】

- ・ **薬局で専用の駆除剤（スミスリンシャンプー・パウダー）を正しく使うことで駆除ができます**

#### 【予防方法】

- ・ 帽子やタオルは自分専用のものを使います。他の人との貸し借りはしないでください
- ・ シラミ類は熱に弱いので、温水での洗濯やアイロンの利用で予防ができます

## 熱中症対策！！

### 帽子やネッククーラーを活用しよう！

熱中症を予防する上で、帽子が効果的です。帽子を被ると、被らない場合に比べ、頭の温度上昇を9℃抑えることが出来るという実験結果が出ています。また、首元の大きな血管を冷やして体温を下げるネッククーラーを使用することも効果的です。



学校に持ってきてよいネッククーラー  
・ スカーフタイプ・首にはめるタイプ



約束

- ・ 名前をかく
- ・ 授業に支障のないように使う
- ・ 運動中と給食時間ははずす