

ほけんだより

横浜市立上瀬谷小学校
保 健 室

梅雨の季節になりました。気温と湿度が高くなっています。この時期は朝晩と昼間の温度差が大きいので、脱ぎ着できる服で調整したり、汗をきちんとふいたりして、体調の管理をしっかり行い元気に毎日を過ごしましょう。



6月の保健目標「歯を大切にしよう」

みなさん、毎日歯みがきをしていますか。4月の歯科検診でみなさんの口の中を検査しました。中には永久歯がむし歯になっている人もいましたが、発見されたむし歯はほとんどが乳歯でした。乳歯がむし歯になっていると、永久歯もむし歯になりやすくなります。できるだけ早くお医者様にもてらいい、今のうちになおしてしまいましょう。

歯はこれから一生使うものです。毎日きちんとみがいて、大事な歯を守りましょう。

1. 歯ブラシの持ち方は？



歯ブラシをとりかえるときは？



軽く持った方がいいよ！こまかいところまでみがけるよ。

歯ブラシをうしろから見て、毛が出てきたらとりかえるときだよ。

2. どのように歯をみがくの？



ていねいにみがくところは…



歯と歯ぐきのさかいめ

歯ブラシを直角にあてて、こまかく動かす。



おく歯のかみ合わざるところ



歯と歯のあいだ

3. 自分でなおせる歯肉炎？

	けんこうな歯肉	歯肉炎
色をみる	うすいピンク	赤っぼい
さわってみる	ひきしまってピカピカ	はれていてプヨプヨ
形をみる	歯と歯の間に入りこんでいる	丸くなってふくらんでいる

ていねいな歯みがきと歯科医の相談が必要です。

口の中をき = 歯を(歯肉を)てれいにする = いねいにみがく



歯をていねいにみがけば、むし歯だって歯肉炎だって、こわくないよ！

☆今年の保健のテーマは、「大切にしよう『いのち』、大切にしよう『からだ』」です。

今年は低(1・2年)中(3・4年)高(5・6年)それぞれで学年の実態に合った保健のテーマを決めとりくみます。

昨年に引き続き「しせいピンゴ」や「キラキラしせいストレッチ」のとりくみは行います。

- ・よい姿勢をつくるコツ
- 1 骨盤を立てる。(こどもには「おしりをたてる」とします。)
- 2 足の裏を床につける。
- 3 上半身をまっすぐにする。

水泳学習が始まります！

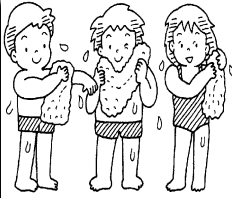
いよいよ水泳学習がスタートします。水の事故には十分注意しながら、学習をすすめます。子どもたちのこの夏の成長が楽しみです。



こんな時にはプールに入れる？ 水泳学習時の健康管理Q&

「水いぼ」ができたのですが…

水いぼは直接接触により感染します。完治前は水いぼができてい部分への直接接触を避け、プール後のシャワーをしっかりと行います。また、タオルによる間接的な感染のおそれもあるので、タオル類の貸し借りは避けましょう。



「とびひ」にかかっているのですが…

とびひ（伝染性膿痂疹）は、黄色ブドウ球菌や溶連菌により接触感染します。出席停止の必要はありませんが、悪化させると、腎炎などのより重い病気になることもありますので、プールには入れません。

「すり傷」がまだ完全に治っていないのですが…

ばんそうこうやテープを貼った状態での参加はできません。傷の治り具合によりますが、表面が完全に乾いていれば、ほぼ大丈夫です。ジュクジュク化膿している状態では、傷口から雑菌が入ってキズを悪化させたり、とびひになったりすることもあるので、プールには入れません。判断に迷う場合は、保健室にご相談ください。

「アタマジラミ」が広がりやすい季節です

お子さんの頭髮の様子を注意して見てあげてください。そして、白いものがついていたら、さらに注意深く見てください。最も大切なのは早期発見と早期駆除です。駆除剤（スミスリンパウダーやシャンプー）は薬局でも購入できますが、皮膚科への受診をお勧めします。プールの中で直接感染することはありませんが、水泳帽やタオル、ブラシの貸し借り（頭の直接接触）によってうつることがあります。必ず自分専用のものを用意しましょう。

アタマジラミの卵は、フケとまちがえやすい？

生まれたばかりの卵は白っぽく、フケのように見えます。しかし、卵はフケと違い、しっかりと髪に産み付けられているので、指でひっ払っても簡単にはとれません。

☆いのちの学習にご協力いただける赤ちゃんとお母さんを募集します。

5年生の子どもたちが、「いのちの学習」の一環で、「赤ちゃんふれあい体験」を行います。赤ちゃんとのふれあいを通して、自分がどのように育てられ、どれだけの愛情を与えられてきたかを学習します。お母さんは子育てについてお話と子どもの質問に答えていただくだけです。ご協力いただける方、ぜひご連絡ください。

- 1 日時 令和8年9月15日（火）9：25～11：20 ふれあい時間は20分×2回程度
- 2 場所 5年生フリールーム
- 3 募集対象 授業の時点で4か月～1歳前後になる赤ちゃんとおかあさん
- 4 その他 瀬谷区福祉センター子ども家庭支援課のスタッフが指導していただきます。

※連絡先 上瀬谷小学校 養護教諭 荻原045（301）0097

6月26日（金）までにご連絡ください。