



令和8年6月10日
 横浜市立菅田の丘小学校
 校長 中村 宏
 養護教諭 高島 佳純

6月に入り、じめじめと湿度も高く、雨の日が増える季節になりました。校舎内では走らず、安全に過ごせるよう、学校でも指導していきます。気温や天候の変化が大きい時期でもあります。服装の調節や水分補給など、お子さんが自分からすすんでできるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。




は えいせいしゅうかん 歯の衛生週間

6月4日から10日は、「歯の衛生週間」でした。みなさん、歯みがきは毎日行っていますか？歯は、みなさんと一生付き合っていく大切な体の部分です。朝・夜2回の歯みがきをしっかり行い、きれいな歯を保ちましょう！

むし歯や歯ぐきの腫れは、早めに治療を始めることが大切です。5月の歯科検診で「受診のすすめ」をもらった人は、歯医者さんで診てもらいましょう。


「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

——— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね



健康手帳を返却します

健康手帳を6月24日(水)に、ご家庭へ返却します。健康診断結果をご確認いただき、サインまたは捺印をし、6月29日(月)に、学校へお持ちください。

ご確認くださいページ

- 1、2、3年生…4・7・19ページ
- 4年生…5・8・9・19ページ
- 5、6年生…5・8・9・21ページ



確認するページは
 学年で異なります！

水泳学習が始まります

今月から水泳学習が始まります。水泳学習は、水中という普段とは異なる環境で体を動かすため、通常の体育の授業よりもたくさん体力を使います。毎日の健康観察をより丁寧にしていただき、万全の体調で学習に取り組めるよう、ご協力をお願いします。

プールに入る前の健康チェック

- 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- すいみんはしっかりとりましたか？
- 朝、トイレに行きましたか？
- 涙や目やには出ていませんか？
- 体調不良・熱はありませんか？
- 耳の痛みはありませんか？
- 爪は短く切っていますか？
- 皮膚の様子で気になるところはありますか？



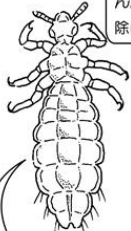
アタマジラミについて

アタマジラミは、頭髮に寄生する小さな虫です。血を吸われると強いかゆみが出ます。アタマジラミは、頭と頭の接触・身の回りの物品の共用(タオル・ヘアブラシ・まくら・帽子など)が主な原因で感染します。頭髮の不潔と関係なく、誰にでも起こる可能性があります。

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める1か月後くらいから症状がでます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。

ヘアキャスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きますし、シャンプーでとれます。



ヘアキャストは卵と見間違えやすい

アタマジラミのを見つけ方



風呂場、ベランダなどにイスを置き、首から下を風呂敷などでおおい、電気スタンドで照らします。



くしでつむじを中心に毛をかき分け、毛根部をチェック

アタマジラミは、駆除を開始していれば水泳学習に参加できます。主な感染の入口は物品の共有です。**タオル・水泳帽などの貸し借りはできません。**忘れ物がないように、ご家庭で持ち物の準備と確認をお願いします。