

ほけんだより 6月

6月の保健目標

**歯を大切に
しよう**

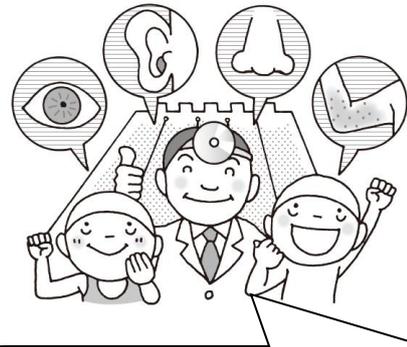
令和7年5月30日(金)

新宿区立四谷小学校

先週とは変わって、半袖では肌寒いような涼しい日々が続いています。

先週の暑さの中では、体育の後に頭痛やふらつきなどを訴える児童が見られました。体が暑さに慣れていない時期は、熱中症になりやすいと言われています。

本格的に暑くなる今の時期から、睡眠、朝ごはん、水分補給をしっかりとる習慣を身に付けておきましょう。また、外遊びや運動をして汗をかく力をつけておきましょう。



食物アレルギーをおもちの方

6月4日(水)に全校遠足があります。

食物アレルギーのお薬やエピペンをお持ちの方は、忘れずにリュックサックの取り出しやすい場所に入れてください。

また、お弁当のおかず交換は禁止としていますが、万が一のことが起こらないよう、ご家庭でもお子さまとお話してください。



眼科と耳鼻科、内科の治療のお知らせをもらって、まだ病院受診がお済みでない方は、水泳学習が始まる前に病院を受診し、診察を受けてくださるようお願いいたします。

6月の保健行事



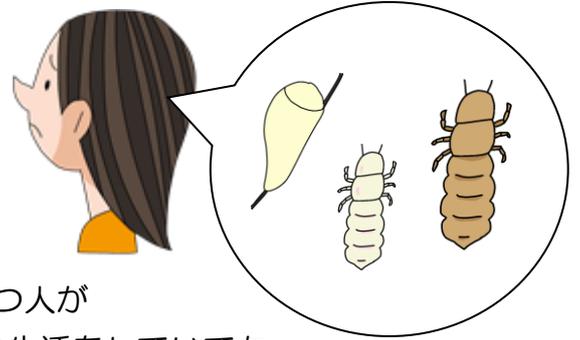
日	曜日	内容	対象学年	時間	注意点
5	木	歯科検診	1・2年	8:40~	朝の歯みがきを忘れずにしましょう。

※6/5(木)の歯科検診をもって、今年度の定期健康診断が全て終了します。

欠席等で健康診断が受けられなかった方へは、別途お知らせを配布します。保護者同伴で学校医をご受診ください。受診後、検診結果を学校へお渡しください。

アタマジラミに注意!

アタマジラミは、頭皮の血を吸い、栄養にします。血を吸われても最初のかゆみがでませんが、しばらくすると強いかゆみがでます。



アタマジラミがあると、「不潔」というイメージを持つ人がいますが、不潔であることが原因ではなく、ごく普通の生活をしていても発生します。



アタマジラミは、人と直接触れ合ったり、くしやぼうし、タオルなどを他の人と共用したりすることでうつります。これから水泳学習の時期でもありますので、くしやタオルなどを他の人と共用しないよう、ご家庭でもお話しください。

アタマジラミが小さな子供に多いのは、洗髪に一因があると言われています。子供は、大人に比べて洗髪が不十分なことがあるため、10歳以下の子供の洗髪はたまに大人が手伝いながら、卵の有無を確認しましょう。

アタマジラミがうつってしまったら、ベビーオイルやリンスなどでくしの通りがよくなるようにし、目の細かい専用のくしでといて、虫や卵を取り除きましょう。

また、専用のシャンプーやパウダーを使ってアタマジラミを除去する方法もあります。ただし、卵には効果がないので、卵が孵化する2～3日間隔で3回程度使用します。



詳しい除去の仕方は、「子どものアタマジラミ チェックと対策」(新宿区保健所衛生課 編集・発行)をご覧ください。Web サイトからもご覧いただけます。

※新宿区では、アタマジラミ症に感染した方に専用のすきぐしの貸出しを行っています。新宿区保健所衛生課(03-5273-3841)までお問合せください。