

ほけんだより 6月

令和8年5月30日(金)
新宿区立四谷小学校

少しずつ暑さを感じる季節となりました。

体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。本格的に暑くなる前から、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習慣をつけ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



水遊び・水泳運動の授業が始まります!

耳鼻科と内科の治療のお知らせをもらい、まだ病院受診がお済みでない方は、**授業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。**

眼科については、眼科検診が終わり次第、速やかにご受診ください。また、プールカードの項目にあるように、**目が赤い場合はプールには入れません。**医師の許可を得た上で、ご参加いただきます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
2	火	眼科検診	2・4年	13:40~	
18	木	歯科検診	1・2・6年	8:40~	朝、歯をみがいてきましょう。

※6/18(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。保護者同伴にて学校医をご受診ください。受診後、検診結果を学校へご提出ください。

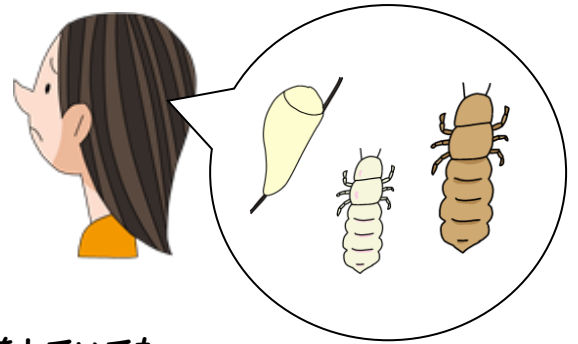


5月の感染症状況(5/1~5/27)

- ・溶連菌感染症…1名
- ・新型コロナウイルス感染症…1名

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。