

# ほけんだより 6月

梅雨の季節が近づいてきました。この時期は、蒸し暑かったり、肌寒かったりして、体調を崩しやすい時期です。毎日の天候に合わせて洋服を選ぶようにしましょう。

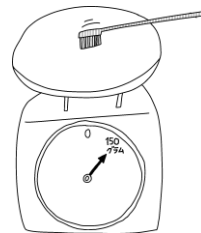
平成29年 6月 1日  
浦和大里小学校 保健室

## 6月4日～10日は歯・口の健康週間です

### \* 歯をみがくときのポイント \*

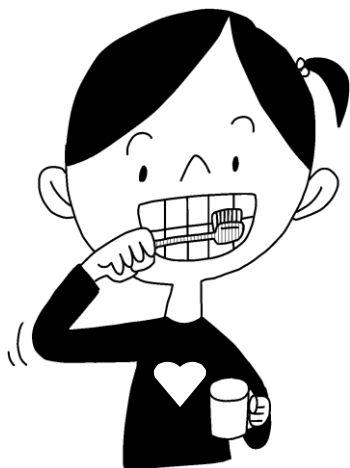
その1 **力を入れすぎない**

みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、上手に歯垢が落とせません。軽い力で優しくみがくようにしましょう。



その2 **鏡を見ながらみがく**

歯をみがくときは、鏡を見ながら歯に歯ブラシの毛先がしっかりと当たっているかを1本1本チェックしながらみがきましょう。



### 保護者の皆様



#### 歯・口の健康週間の取組について

今年度も「歯みがきカラーテスト」を各ご家庭で実施していただく予定です。後日あらためてお知らせしますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、今年度の第1回すこやか委員会を、6月8日(木)に「8020歯の健康教室」と合同で開催します。歯科医の中川路先生に、『学童期の歯科矯正について』お話いただきます。



#### 麻しん・風しん定期予防接種公費接種期間延長について

昨年度の秋以降、ワクチンの供給が不安定だった状況を受け、さいたま市では平成28年度第2期接種対象(現1年生)のお子さんの公費接種期間を7月31日まで延長しています。第2期接種がまだのお子さんは、早めの接種をお勧めします。ただし、この延長期間に接種を受けた場合、予防接種法に基づく「定期予防接種」ではなく、保護者の希望による「任意予防接種」となります。ご不明な点等は、南区保健センターにお問い合わせください。 南区保健センターTEL: 844-7200

# もうすぐプールが始まります

安全で充実した  
水泳学習にしよう!



**病氣やけががある人は  
病院に行って治療・相談しよう**

健康診断でお手紙をもらった人は、早めにお医者さんに行って治療をすませましょう。

もうすぐプールなんです...

**体を清けつにしておこう**

みんなで入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。

**睡眠を充分にとろう**

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝るようにしましょう。

**自分の健康観察を  
しっかりしよう**

体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。授業中に具合が悪くなった時は、すぐ先生に言いましょう。

元気だよ

**ごはんをきちんと食べよう**

お腹がすいていると、泳いでいて気持ちが悪くなる場合があります。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。

もぐもぐ

**準備運動をしっかりやろう**

準備運動をすると全身の筋肉がほぐれ、心臓や肺の働きが高まり、けがもしにくくなります。

おいっちは

## アタマジラミってなに？



アタマジラミは髪の毛に卵を産み、頭皮の血を吸って生息しています。血を吸われると、次第にかゆみが出てきます。頭の横側や後ろ側、耳の後ろあたりにひそんでいることが多いので、気になる人はおうちの人にみてもらいましょう。

### ◎アタマジラミが見つかったら？◎

\*薬局などで薬剤を買って駆除します。卵には効き目が弱いので、卵がふ化する数日おきに使いましょう。

\*すきぐしで駆除するのも効果的です。髪を洗った後生え際から2・3cmの幅で髪を取り、すきます。くしは1回ごとによく洗い流しましょう。

\*タオルは家族それぞれ専用のものにしましょう。枕カバーやシーツはこまめに取り換え、部屋の掃除も念入りにしましょう。

