



平成27年6月  
奈良女子大学附属小学校保健室  
おうちの人と読みましょう。

もうすぐ梅雨の季節を迎えます。この時期は、暑い日が続いたかと思えば、雨が降って肌寒く感じる日もあります。天候に合わせて服装をうまく調節し、体調をくずさないようにしましょう。

また、急に気温が上がった日は熱中症になる危険性が高まります。規則正しい生活をする事で自分の体調管理をするとともに、①水分補給 ②ぼうしをかぶること、などを心がけて熱中症にならないようにしましょう。



●12日(金)「**歯科検診**」 全学年!! 9:30~  
学校歯科医の林先生が見て下さいます。

4月からさまざまな検診が続きましたが、これが最後の検診です。  
自分の番になったら、自分の名前と

見ていただいた後には「ありがとうございました」を  
しっかり言いましょう!!

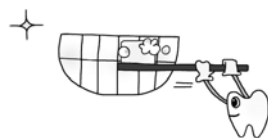
★毎日みがいていると思いますが、

12日は朝ごはんを食べてからていねいに歯みがきをしておきましょう



## ★★歯みがきのポイント★★

しっかりと歯みがきをしようと思ったら、ついゴシゴシと力いっぱいみがいてしまいます。けれどそれは間違った歯のみがき方です。歯ブラシが押されて歯にきちんと当たらないだけでなく、歯肉(歯ぐき)を傷つけることにもなります。歯ブラシの毛先を歯にきちんと当て、軽い力で、小さく動かすようにしてみがきましょう。



みがき残しの多いところは…こんなところが多いです。

①



歯と歯の間

②



歯と歯肉  
歯ぐきのさかいめ

③



奥歯のみぞ  
真ん中のへこみ

④



歯が低くなっているところ

⑤



歯並びがでこぼこなところ



これらの5つの場所を意識して歯みがきをしましょう!

虫歯の正体ミュータンス菌!!!

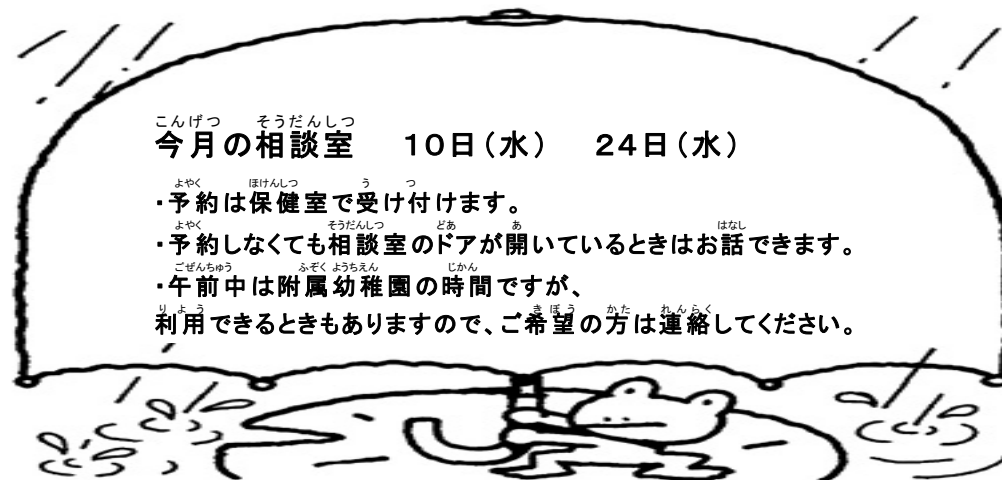


6月4日~10日は  
歯の衛生週間



今月の相談室 10日(水) 24日(水)

- ・予約は保健室で受け付けます。
- ・予約なくても相談室のドアが開いているときはお話できます。
- ・午前中は附属幼稚園の時間ですが、利用できる時もありますので、ご希望の方は連絡してください。



6月22日の月曜日からプール水泳が始まります。

楽しく、安全に学習できるよう、次のことに注意しましょう。

持ち物の準備

水着、水泳帽、ラッシュガード、タオル等、持ち物には名前を書きましょう。

病気の治療

健康診断の結果、目や耳の病気や感染性の病気があった人は、プール水泳が始まるまでに病院で診察を受けておきましょう。

手足の爪は短く

けがをしないように、させないように、爪はきちんと切っておきましょう。

水泳帽は必ず着用

◆学年の色分け

1年：黄色	4年：赤色
2年：紺色	5年：青色
3年：白色	6年：緑色

プールの水を汚さないように髪の毛はすべて水泳帽の中に入れるにしましょう。

※6月の育友会でも水着の販売がありますが、指定ではありません。  
紺または黒色で、派手でなければ、どのようなものでも構いません。

★プールの水には、基準に従って消毒薬を入れています。今までにプールに入って、かぶれなどの症状が出たことのある人は、病院で相談してからプール水泳をするようにしてください。

★プール水泳中の日焼け止めクリームについては、水質を保持するため認めていません。紫外線防止には、学級担任に連絡の上、ラッシュガードや長袖の水着等で対応してください。

★ほぼ毎日プールに入ります。毎朝、健康チェックをしましょう。

- 熱はないか。★必ず毎朝計りましょう。
- 体がだるくないか。
- 頭痛や腹痛はないか。
- 目は赤くないか。
- 皮膚に湿疹がないか。
- 食欲はあるか。
- 下痢をしていないか。
- 目やには出ていないか。
- じゅくじゅくした傷がないか。

37.5℃以上のときは  
プールに入れません。

<プールの時期に気をつけたい病気について>

結膜炎

流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎は出席停止となる病気です。それ以外の結膜炎は出席停止ではありませんが、水泳をすることによって悪化させてしまう可能性があります。目が赤い・目やにがでる場合は、受診するようにしてください。

アタマジラミ

アタマジラミとは、髪の毛に住みつき、頭の血を吸って生きている虫で、小児を中心に接触感染します。アタマジラミを見つけやすい場所は、後頭部や耳の後ろです。ご家庭で、お子さんの髪を時々見ていただき、発見したときは皮膚科または薬局で相談し、駆除してください。欠席する必要はありませんが、学校へ連絡していただきますようお願いいたします。プールには入れません。

咽頭結膜熱（プール熱）

出席停止となります（期間は、主要症状の消退後2日を過ぎるまで）。病名のとおり、のどが痛くなる、目が赤くなる、目やにが出る、熱が出るといった症状が出ます。プールでうつることも多いので「プール熱」とも言いますが、それ以外でもうつります。プール水泳は医師の許可が出てから行うようにしてください。

<病気を予防するために気をつけること>

- プール水泳の前にトイレを済ませる。
- プールに入る前、出るときに、しっかりとシャワーを浴びる。
- プール水泳の途中でトイレに行った時は、ホースで水をかけてから戻る。
- プールから出たら、うがい・手洗いをしっかりとする。

