



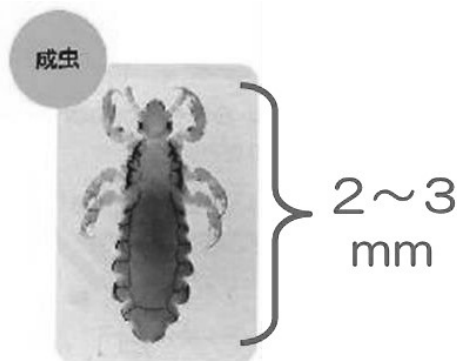
2026年5月29日  
町田市立町田第一小学校  
保健室  
※おうちの方と読みましょう

校庭のあじさいが色づき始めました。季節はこれから梅雨に入ります。梅雨の季節は湿度が増し、蒸し暑くなっていきます。体が暑さに慣れていないことから、熱中症になりやすい時期でもあります。また、休み時間を教室で過ごすことが多くなります。教室での過ごし方も工夫してけがのないように過ごし、運動会に向けて体調を整えていきましょう。

## ◆◇お子さんの頭髪を点検してください。◇◆

毎年、この時期になると、アタマジラミの報告があります。アタマジラミは、頭髪から頭髪にうつっていくので、清潔にしても寄生することがあります。「不潔にしているから…」などというのは、まったくの偏見です。何よりも早期に発見し、対応することが大切です。お子さんが頭、特に後頭部や耳の後ろなどをかいていたら、注意して頭髪を見てみてください。寄生が少ない時は、かゆみを訴えない場合もあります。お子さんが自分では見えないところに寄生しているので、深く髪の毛をかきわけて、卵がないかを確認してください。主に、帽子やタオルなどを共有したり、頭を寄せ合って遊んだりすることで感染します。一度治療した児童が再感染したとの報告もあります。水泳指導も始まるこの機会に、頭髪の点検をお願いいたします。発見したら、皮膚科で診察を受けると共に、担任までご連絡をお願いいたします。

① アタマジラミが、頭皮から血を吸います(吸血)。



② 吸血と産卵を繰り返します。



アタマジラミは、水中で感染することはまれですので、プールの入水は禁止になりません。ただし、医療機関に受診し、家庭で退治の対応をしていることが前提ですので、対応を何もしていない場合は禁止させていただきます。

### 【アタマジラミの退治方法】

- ① 皮膚科に受診をしてください。
- ② 目の細かいすきぐしを使って、頭髪の根元からすき、アタマジラミや卵を取り除きます。
- ③ 専用の薬用シャンプーやパウダーを10~14日間使い続けます。根気よく駆除してください。

## ◆◇6月の保健的行事◆◇

月 日	曜日	保健的行事	
6月 2日	火	尿検査2次予備	対象者は忘れずに提出してください。
6月 4日	木	歯科健診(全学年)	朝、忘れずに歯みがきをして来ましょう
6月 12日	金	歯科欠席者健診	朝、忘れずに歯みがきをして来ましょう。
6月 23日	火	全国歯みがき大会(6年生)	※持ち物を忘れずに準備しましょう。

※ 健康診断で眼科・耳鼻科・内科(運動器検診を除く)のお知らせを受け取った人は、プール学習が始まるまでに、必ず受診をすませておきましょう。

※ **【6年生】** 歯科指導については、後日お知らせを出します。当日までに持ち物を忘れずに準備しましょう。  
(担任の先生の指示を受けてください。)

## 6月の保健目標 歯・口の健康づくりをしましょう





### 6月4日～10日は歯と口の健康週間!


6月4日(木)は、歯科健診があります。昨年度、町田第一小学校でむし歯がある人の歯科健診後の受診率は40.3%と、一昨年度の64.1%から大きく低下してしまいました。むし歯は歯医者に行かなければ治せません。今年度はしっかりと治療をして、むし歯ゼロを目指しましょう!!

#### ◆◇ 歯と口の健康に関するポスター・標語を募集します ◇◇


町田市教育委員会から、歯と口の健康に関するポスターと標語の募集がきています。優秀作品は、東京都学校歯科医師会主催のコンクールに出展されます。かきたい人は、ぜひ保健室まで来てください。なお、すてきなポスターをかくためのきまりは、次のとおりです。標語についても質問がある人は、保健室まで来てください。

 がよう紙の大きさは、B3(364mm×515mm)または四つ切です。

 ポスターに言葉を入れる場合は、「虫歯」「ムシ歯」とは書かずに、ひらがなで「むし歯」と書きます。

 アニメキャラクターをまねたり、固有名詞(商品名等)を書いたりした場合は、出展できなくなってしまいます。

また、お友達と合作(いっしょにかくこと)した場合も、出展できなくなってしまいます。

 保健室やろう下のけいじ板に、ポスターや標語の見本があります。

**しめ切り 7月6日(月)**

プールが  
はじまります!

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

プールに入る前に

前日にすること

つめ切り



耳そうじ



早ね

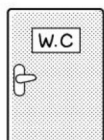


当日にすること

朝食を食べる

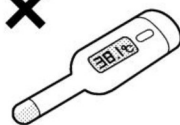


トイレへ行く



体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)

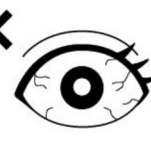
×



×



×



×



×



×

