



2025年6月2日(月)
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
養護教諭

梅雨の時期は、急に暑くなる日もあれば、雨でひんやりと肌寒くなる日もあり、体調を崩してしまいがちです。1日3食しっかり食べて、十分な睡眠をとり、夏に向けての体づくりをしていきましょう！

保健室では、朝・中休み・昼休みの気温とWBGT（暑さ指数）を計測し、校庭と職員室前に掲示しています。6月は雨の日も多くなり、計測できない日もありますが、近くを通った時には確認してみてくださいね。そして、気候や自身の体調に合わせて衣服を調節して過ごしましょう。

6月9日から水泳指導が始まります！

●重要なお知らせ●

健康診断受診のお知らせを配布された方は水泳指導までに受診をお願いいたします。

定期健康診断の結果、内科・耳鼻科・眼科・尿検査の所見がある場合、受診のお知らせを配布しております。医師に水泳指導の可否を伺う欄がございますので、**水泳指導までに受診していただきますようお願いいたします。**また、定期健康診断未受診の場合も同様に水泳指導までに受診のほどよろしくお願いいたします。なお、耳鼻科未受診の場合は、受診のお知らせに耳鼻科アンケートを添えてあります。受診結果を学校に提出する際に配布した耳鼻科アンケートも一緒にご提出をお願いいたします。



プールで気を付けたい感染症について

咽頭結膜炎(プール熱)

プールの水を媒介として感染することがあるため、プール熱とも言われています。プールのみで感染するのではなく、飛沫・接触による感染にも注意が必要です。

●主な症状●

- ・高熱(39～40℃)
- ・のどの腫れや痛み
- ・目の充血や涙、目やに

●予防方法●

- ・手洗い、うがい
- ・プール前後のシャワー
- ・タオルを共用しない

学校感染症の一つで、出席停止の対象となります

アタマジラミ

人に寄生するシラミで頭髮に住みつくことがあるのがアタマジラミです。プールの水を介して感染することはありませんが、頭髮同士の接触や、タオル・くし・水泳帽など頭に触れるものの共用で感染します。必ず自分のものを使うようにご家庭でもご指導ください。

☆毎日洗髪し、頭皮をきれいにしても感染することがあります。

●主な症状●

- ・かゆみや湿疹

※卵や成虫が見つかった場合は早めに受診し、学校にもその旨をお知らせください。

他にも、手足口病や伝染性軟属腫(水いぼ)流行性角結膜炎等の感染症があります。症状がある場合は、早めに受診してください。

プール学習の時に気を付けること



き みみ
つめ切り、耳そうじ
をしておこう



じゅんびうんどう
しっかり準備運動
をしよう



か
タオルの貸し
借りをしない



くあい わる
具合が悪くなったら
すぐに先生に言おう

あさ ひる
朝ごはんや昼ごはんをしっかり
た よる ね
食べて、夜はしっかり寝て、
げんき
元気をチャージしましょう！



6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

歯は、食べるため、表情を作るため、話すためなど、皆さんが生活をするための多くの役割を持っています。おいしい食べ物を食べ、素敵な笑顔で過ごせるように、普段の食生活や歯磨きを見直してみましょう。

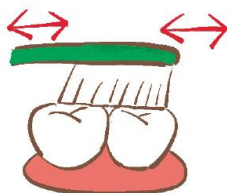
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

6月の保健行事

11日(水)：歯科検診(欠席者)・歯科指導(5年生)