

保健だより

令和7年6月号
杉並区立桃井第一小学校
保健室



4月から行っている健康診断も、ようやく終わりが見えてきました。健康診断への様々なご協力もありがとうございました。

モモリンピックに向けた練習が始まりました。6月に近づくにつれて、日差しの強い日が増えてきています。熱中症対策として、水分補給のための水筒の持参するよう、ご家庭での準備をよろしくお願いいたします。

〈6月の健康診断予定〉

日	曜日	検査項目	対象
11	水	歯科検診	1・2年

歯科検診の日は、朝の歯みがきを忘れずにしてください。

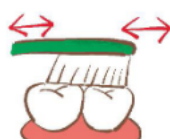


できているかな? 正しい歯のみがき方

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



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

6月
ほけんもくひょう
保健目標

歯を大切にしよう
からだを清潔にしよう

～検診欠席者について～

① 眼科・内科・耳鼻科検診欠席者

検診を欠席したお子さんは、後日に他学年の検診日がある場合はその時に実施しておりますが、各検診の最終日までに受診できなかった場合には、学校医の先生の病院を各ご家庭で受診をしていただくことになります。必ず、水泳開始の6月16日までに受診をして、治療が必要なものは、治療も済ませていただきますよう、よろしくお願いいたします。なお、内科検診と耳鼻科検診は、5月末の実施のため、水泳指導開始までの受診期間が短くなります。大変申し訳ありませんが、ご承知おきください。

② 歯科検診欠席者

歯科につきましては、水泳学習への関わりはありませんが、学校保健安全法で、定期健康診断は6月末日までに実施となっておりますので、6月30日までに受診をお願いいたします。こちらも期間が短くなり申し訳ありませんが、ご承知おきいただきますよう、よろしくお願いいたします。

検査や検診終了後に、さらに精密な検査や受診が必要なお子さんには、結果の「お知らせ」を出しましたが、次々と治療・検査結果が保健室に戻ってきています。ご多用の中、受診にご協力をいただきましてありがとうございました。

先月の保健だよりでもお伝えいたしましたが、水泳指導の実施に向けて、**特に、内科・耳鼻科・眼科で受診が必要と診断されたもののうち、水泳に関連した疾病(耳垢、鼻炎、結膜炎、湿疹、アトピーなど)は、必ず水泳開始前までに専門医の診察・治療を受け、受診報告書を学校にご提出ください。**なお、お知らせ内容について、すでに通院中の場合で、定期通院が先の場合であれば、学校にご相談ください。

「健康の記録」返却について

全学年の1学期の健康診断が終わりましたら、子供たちの成長の様子や健康診断の結果を記入した「**健康の記録**」をご家庭に返却いたします。ご家庭で確認いただきましたら、**裏面の1学期の欄に押印・サインをして、再度学校へご提出をお願いいたします。**



プールが はじ 始まります

けんこうかんさつ

健康観察をおねがいします



6月16日から始まる水泳学習に向けて準備を進めております。安全で充実した水泳の学習ができるよう、水泳学習がある日は、登校前のいつもの健康観察に加えて、右記に示した観点などもチェックして、水泳の参加の判断もしてください。よろしくお願いいたします。

「水泳健康観察カード」に、「水泳の可否」欄と「保護者の押印・サイン」欄があります。水泳学習がある日は、忘れずにご記入（押印）をお願いいたします。

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 睡眠は十分にとれましたか？ | 5. 下痢はしていませんか？ |
| 2. 爪は短く切ってありますか？ | 6. ジュクジュクした傷はありませんか？ |
| 3. 朝食はしっかりと食べましたか？ | 7. 発疹はありませんか？ |
| 4. 目・鼻・耳に異常はありませんか？ | |

< プールでうつりやすい病気 >

流行性角結膜炎（はやり目）

<特徴>

- ・1週間以上の潜伏期間。
- ・目やに、涙目など結膜炎のような症状。ときに発熱。

<注意点>

- ・感染力が強いので、発病した場合には、学校医・その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで出席停止となります。

咽頭結膜熱（プール熱）

<特徴>

- ・感染後5～6日で発症。
- ・目やに、涙目、せき、鼻水、発熱。

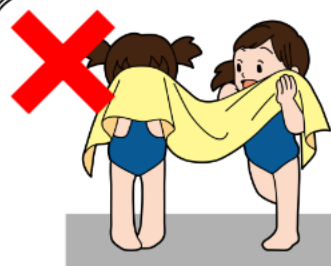
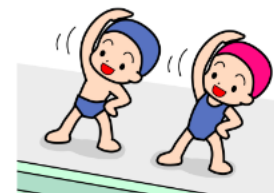
<注意点>

- ・感染力が強いので、発病した場合には、主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止となります。

伝染性軟属腫（水イボ）

<特徴>

- ・伝染性の皮膚疾患。
- ・できたいぼの中にいるウイルスが傷などを通して皮膚に侵入。そこにまたいぼをつくる。



タオルの
貸し借りは
しないこと

保護者の方へ

●水泳指導が始まる前に、各家庭でアタマジラミのチェックをお願いします。

アタマジラミは、清潔にしているにもかかわらず感染する可能性があります。シラミは頭髮の中にいて、頭の肌から血を吸うため頭がかゆくなります。

卵は、耳の後ろ・つむじ・えりあしを中心に、髪の毛を少しづつかき分けながら調べてみてください。卵は、しずくのような形で、小さく（0.5mm）、薄茶色です。髪の毛にしっかりとついていきます。

シラミが見つかった場合は、専用のシャンプーなどで対応してください。

アタマジラミの卵は…

0.5ミリ
くらいの
大きさ



なかなか
髪から
とれない

耳の後ろや後頭部などでよくみつける