

保健便り 6月号

令和8年5月29日
江東区立第三砂町小学校
校長 浅野 努

運動会が終わり、ほっと一息ついた頃になりました。これからは雨の日が多くなり、ジメジメとした暑さを感じる日も増えてきます。こまめに水分補給をして熱中症に気をつけてください。今月は「歯と口の健康週間について」、「水泳指導のための注意事項」、「アタマジラミについて」をお知らせします。

◆6月4～10日は「歯と口の健康週間」です◆



小学生は乳歯から永久歯へと生え変わる大切な時期です。おし歯は乳歯でも放置すると次に生えてくる永久歯の強度や色に影響を与えるので治療が必要です。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て口の中の汚れを流してくれるのでおし歯予防になります。また、保護者の方の仕上げ磨きや定期的な歯科医院でのクリーニングも効果的です。給食後にブクブクうがいや歯磨きをすることもできます。学校で歯磨きをする場合は、歯ブラシをきれいに保つこと、立ち歩かず手洗い場で静かに磨くことが約束です。歯ブラシを持ってくる場合は、担任までお知らせください。

◆水泳指導のための注意事項◆

6月15日から水泳指導が始まります。保健室から4点、お願いがあります。



病気の治療をする

目（結膜炎）、耳（中耳炎）、皮膚（とびひ・水いぼ・アタマジラミ）などの病気があると、症状が悪化したり、友達にうつしてしまったりすることがあります。健康診断で受診のお知らせをもらった場合は必ず治療をしてください。

手足の爪を短くする

爪が長いと、プールサイドで引っかけてケガをしたり、友達を引っ掻いて傷つけてしまったり大変危険です。いつも短く切っておいてください。

前日から体調を整える

プールでの体調不良や思わぬ事故の原因になります。前日は早めに寝て、当日の朝はしっかりと朝食を食べさせて登校させてください。また、当日の朝はプール健康カードに記入を忘れないようにしてください。

水泳用具の清潔に気を付ける

水泳指導の日は清潔なものが使えるようにしてください。自分のものであることがすぐわかるよう、すべてに名前を書いてください。また、使ったタオルや水着、水泳帽などは、忘れずに持ち帰ったか確認し、その日のうちに洗ってください。

◆アタマジラミについて◆

アタマジラミは、1年中いつでも誰にでもうつる可能性があります。不潔にしているからではありません。頭と頭が直接接触したり、タオル・帽子・くし・寝具などを共有したりすることでうつります。髪の毛（特に耳の後ろからえりあし）に、0.5mmほどの白い楕円形の卵がつかます。フケと違って指で払っても簡単には取れないのが特徴です。お子様が頭をかゆがっているときは要注意です。もし見つけたら「①大人が毎日、洗髪する。②目の細かいすきぐしで成虫と卵を取り除く。③家族でタオルの共有をやめ、枕カバーやシーツを毎日洗うか交換する。」の、①～③を10日間ほど行ってください。薬局で売っている駆除用シャンプーを使うことも効果的です。「東京都保健医療局 アタマジラミ」と検索すると詳しい情報を見ることができます。うつっていることがわかったら学校へも連絡をしてください。

