

ヘルスマイル 宮崎



岡崎市立宮崎小学校ほけんだより 令和元年6月3日 第3号

運動会が終わりました。今年は、暑さで体調をくずしてしまう子がほとんどいませんでした。先生に言われなくても、こまめに水分をとったり、しっかりあせをふいたり、自分たちで心がけている姿をたくさん見かけました。さすがみやざきっ子ですね！もうすぐ梅雨となり、じめじめとした日が多くなります。引き続き体調管理に気をつけて、今月も元気にすごしましょう。



6月11日はプール開きです！



プールは、楽しみにしている子が多いと思いますが、普段と違う水の中では危険もたくさんあります。体調ばっちりでのぞむことができるよう、次の点を心がけましょう。

- ・目、鼻、皮ふの病気を治しておく
- ・プールの前日は早めに寝る
- ・朝ごはんをしっかりと食べる
- ・朝体温をはかって、体調を確認する

調子が変わるときには、無理をせず、見学することも大切です。自分の体の様子をよく考えて、安全にたのしく学習しましょう。



お知らせとお願い

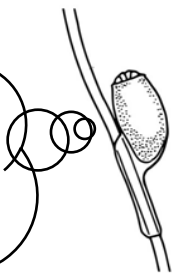
アタマジラミの確認をお願いします

アタマジラミとは、髪にすみついて頭の血をすって生きている体長2~3mmの虫です。

頭がかゆくなる、イライラして集中できない、夜ねむれない、などの原因になります。

アタマジラミはめずらしくないもので、毎年、多くの学校で見ついています。特に体をくっつけて遊ぶ小学生は感染しやすいです。清潔にしていってもアタマジラミが髪の毛についてしまうことがあります。早期発見・早期駆除をしましょう。

首のうしろや耳のうしろなど髪の毛にフケのようなものがみついたら要注意！



もしみつかったら…

- *皮膚科を受診するか、アタマジラミの駆除薬を薬局で購入して退治しましょう。
- *目の細かいクシでよく髪をすきましょう。
- *枕カバー、シーツ、タオルなどをこまめにとりかえましょう。

集団感染を防ぐために、アタマジラミが見つかった場合は、早めに担任または保健室にご連絡ください。学校でも、タオルを共有したり重たたりしないようにし、感染防止に努めます。



みやざきっ子むし歯地図



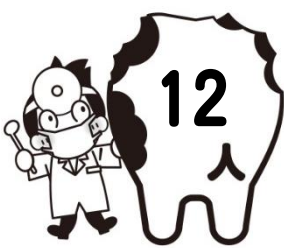
みやざきっ子は、
 下の歯よりも上の歯に
 むし歯が多いですね。
 特に、奥歯にたくさん
 むし歯があります。
 奥歯のでこぼこした
 みぞをいきして、
 1本1本ていねいに
 みがくようにしましょう。

今年の歯科検診の結果を、
 ひとつのむし歯地図にまと
 めました。みやざきっ子は、
 どこにむし歯が多いかな？

歯科検診の結果

むし歯のある人

治療を済ませた人



要注意乳歯（むし歯になりかけている子どもの
 歯）がある人も含まれています。むし歯は悪化する
 前に治療を始めることが大切です。早めに受診をし
 ましょう。また、治療が済んだら、学校にプリント
 の提出をお願いします。

げんざいの “けっせきなし” の木のようす

32 の実がついています！

4月に引き続き5月も、ほとんどの日に“なし”が実りました。

運動会練習で体が疲れていた子ども
 多かったはず。暑さやインフルエンザに負けず、よくがんばったね！

