保健だより 6月

六ツ美中部小学校
保健室　2016 年 6 月

水泳の学習がはじまります
プールに入るために大切なこと

きちんとできているか確認しよう！

★できていたら〇、できていなかったら×をつけましょう。

① 夜は、早くねる。 □

② ごはんをしっかり食べる。 □

③ つめは短く切っておく。 □

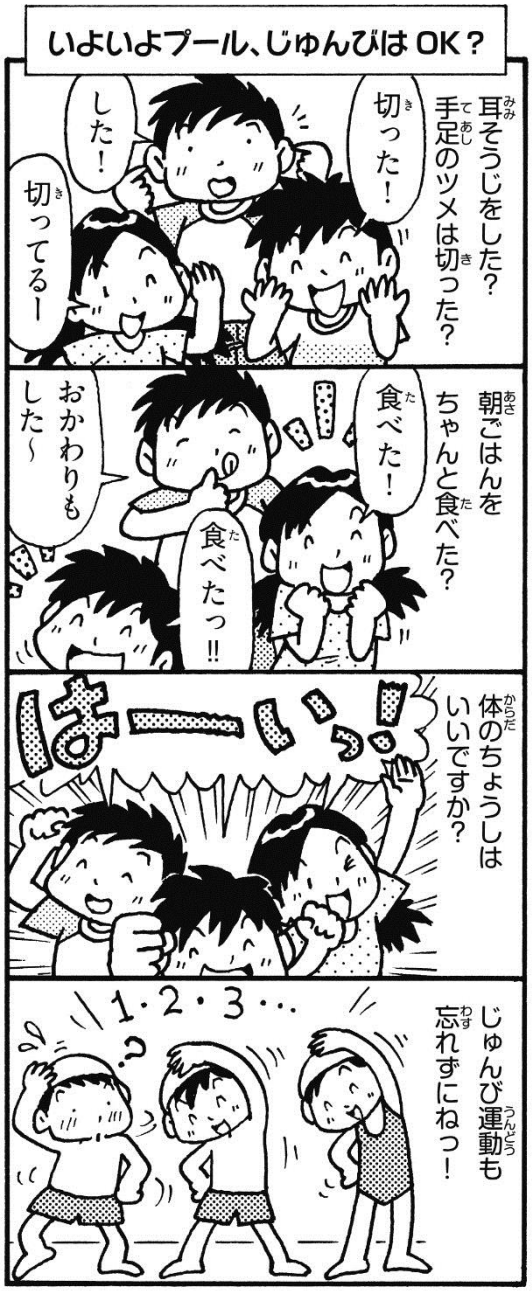
④ 体の調子が悪いときは、プールに入らない。 □

⑤ 前の日は、お風呂に入り、プールに入る前、出た後はシャワーでよく体をあらう。 □

⑥ 準備運動をしっかりとする。 □

いくつ〇があったかな？

×がひとつでもある子は、〇になるようにしましょう。



おうちの方へ

水泳指導が始まります。夜は、ゆっくりお風呂に入り、早く寝かせるようにしてください。睡眠不足や疲労がたまっている時に、思わぬ事が誘発されます。

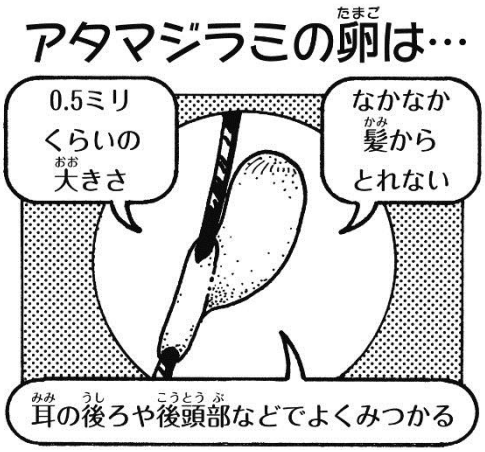
朝、保護者の方で健康観察を十分し、その日の水泳指導に参加するかどうかをきめてください。「朝、いつもと比べてなかなか起きてこない。」「ごはんが少ししか食べられない。」「いつもより元気がない。」という場合は、体調不良のサインです。

※プールカードへの体温記入は、できるだけ保護者の方が御記入ください。

あたまじらみ

プールの時期やスイミングなどの習い事に関係なく、あたまじらみが見つかる子がいます。

頭ジラミはこんな形をしています



あたまじらみが人に寄生する経路

＊ 頭や身の回りの物から、他の人の頭にアタマジラミが移動することにより寄生します。

- 頭と頭が接触する時
- 身の回りの物（寝具・帽子・タオル・ブラシなど）を共用する時
- 衣類を他の人の物と重ねて置く時

清潔にしていても寄生されることがあります

（遊んでいるとき）

※ 御家庭でお子さんの頭皮を確認してください。

（東京都福祉保健局 HP より）

あたまじらみが見つかったら…

① 薬局に相談するか、皮膚科を受診しましょう。（専用の薬やシャンプー以外で駆除は難しい）

② 目のこまかいくしで、よくかみをすきましょう。

③ まくらカバー・シーツ・タオル・下着を毎日取替えて、きれいに洗いましょう。

④ ふとんはできるだけ、日光にあてましょう。

⑤ 学校にもお知らせください。

フッ化物洗口の「ミラノール」の添加物が一部変更になりました。（裏面を見てください。）

フッ化物洗口の希望の有無に変更がある方は、担任または保健室 梅津までお知らせください。