

# ほけんだより 6月

平成30年6月1日  
高岡市立千鳥丘小学校  
保健室

夏に向けて、気温の高い日が多くなってきました。汗をかいた後、そのままにしていると、肌がベタベタしたり、体が冷えて体調をくずしたりすることもあるので、汗をかいたらタオルなどで拭くようにしましょう。また、「暑いから」と下着(シャツ)を着ずに、直接半袖の体操服を着ている人が時々いますが、下着は汗を吸い取ったり、服の中の温度や湿度を保ったりしてくれるので、下着を着ているほうがさわやかに過ごせます。これからの季節を気持ちよく過ごすためにも、下着を着ましょう。



## 6月の予定

6日(水)心臓検診(1年生全員、4年生の一部)

7日(木)高岡市よい歯の児童生徒コンテスト

\*6年生の中から、むし歯などがなく、歯並びや清掃状態のよい児童を学校歯科医が選び、学校の代表として出場します。



14日(木)~17日(日)歯の染め出し(全学年)

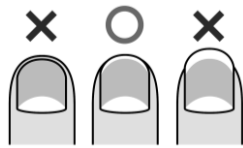
\*家で、家族と一緒に歯の染め出しを行います。詳細は後日お知らせします。

## 清潔習慣を身に付けましょう

### つめ切り

つめが長いと、汚れがたまったり、つめが割れて痛い思いをしたり、ほかの人を傷つけてしまったりすることもあります。伸びてきたら、白い部分を1mmくらい残してきちんと切りましょう。

#### ●手のつめ



指先の形に合わせて丸く切ります。(短すぎも長すぎもよくありません)

#### ●足のつめ



まっすぐに切り、両端の角を少しだけ切ります。

### 清潔なハンカチ



1日使ったハンカチには、目には見えないたくさんのばい菌(細菌など)がついています。毎日、新しいハンカチに取り替えましょう。

清潔習慣を身に付けるために、保健委員会の児童が①ハンカチを身に付けているか(ポケットに入れていつでも使えるように)②ティッシュを持ってきているか③つめを切っているかをチェックする「清潔検査」の取組を行っています。「ハンカチとティッシュは持った?」という毎日の声かけや、週末にお子さんと一緒につめ切りをするなど、ご協力をお願いします。



### おうちの方へ

○ 6月25日にプール開きを予定しています。目や鼻・耳の病気は、プール学習が始まる前に必ず治療してください。受診カードには、プールに入ってもよいか医師に記入してもらう欄がありますので、受診後はカードを担任に提出してください。

4月から5月にかけて、どのクラスでも水痘(水ぼうそう)が発生しています。水痘は感染力が強く、マスクの着用では予防できません。手洗いの徹底も重要ですが、最も有効な予防策は、予防接種を2回受けることです。感染してから症状が出るまでが約2週間と長いので、今後、発疹がないかお子さんの全身をよく見てあげてください。虫刺されと間違う場合も多いので、発疹を見つけた時は、医療機関で診察を受けてください。

