



令和8年度 山崎小学校 ほけんしつ

運動会みなさん頑張っていましたね😊

たくさん練習をした成果と頑張りをお家の方々に見てもらえたと思います。

これから暑さも本番です。水筒を忘れないようにして、休憩時間や運動する前後等こまめな水分補給を心がけましょう。

6月は水泳学習が始まります。暑さと運動で疲れがたまってきます。早寝早起きや朝食をしっかり食べるなど、生活リズムを整えるようにしてくださいね。



検 診	日 程	学 年
歯科検診 13:10~	6月9日(火)	4~6年生
	6月16日(火)	1~3年生
2次尿検査 ※9時頃回収に来ます	6月11日(木)	1次未提出の児童 再検査の児童
	6月12日(金)	



おうちの方へ

各検診後、検診結果をお渡ししています。歯科検診結果のみ全員に配布し、その他検診につきましては、異常が見られない場合は配布しておりません。検診結果のお知らせを持って帰った場合は、早めの受診をおすすめします。すでに専門医にかかられている場合でもお知らせを配布する場合があります。その旨をご記入ください。



- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



熱中症予防のため、普段のお茶に代えて経口補水液、スポーツドリンクを持ってきてもかまいません。外遊びや体育の前後・途中に水分補給をしましょう。

※スポーツドリンクは、運動をする時や大量に汗をかく時等にとっても有効な飲み物ですが、大量の糖分がふくまれていて飲みすぎると糖尿病になる可能性もあるので注意が必要です！原液を薄めて飲むと吸収率も上がるのでおすすめです。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



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、口の中での歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



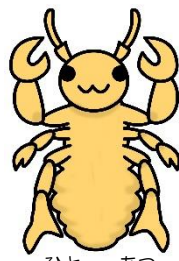
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

★裏面もあります

アタマジラミについての お知らせ



アタマジラミは、季節に関係無く1年中発生し、学校や家族など人が集まる
ところで人から人へうつっていきます。頭同士が触れたり、タオルやクシを
共有したりすることで簡単に感染します。アタマジラミは頭髮の中にすみ、
頭皮から血を吸います。そのために頭がかゆくなります。不潔にするから感染
するのではなく、誰でも感染する可能性があります。シラミに感染している
場合には、早めに駆除していただくようご協力をお願いいたします。また、シ
ラミの発生が確認された場合は学校へご連絡ください。早期発見・予防につい
て以下のことを参考にしてみてください。

＜症状＞

- ・頭の激しいかゆみ
- ・かゆみによるひっかき傷
- ・かゆみで、集中力が落ちる
- ・かゆみで寝不足
- ・イライラしやすくなる
- ・ひっかき傷から、菌が入り皮膚炎になることも



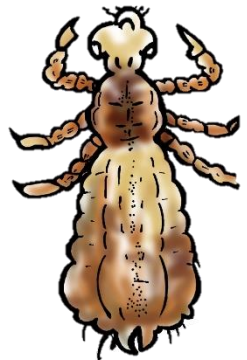
＜どうやってうつるの？＞

寝具、タオル、ヘアブラシ、帽子などを
通してうつります。そのため、感染している
場合は兄弟や家族と共有しないでくださ
い。

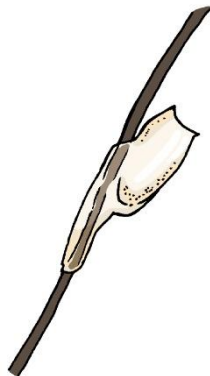


アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともヒトの
頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ます
が、寄生直後ではなく繁殖を始める1ヶ月後くらいから症状が出ます。



成虫 (大きさ: メスが2~4mm オス
が2~3mm): 普通のシャンプーで
取り除けます。



卵: 髪にしっかりとついていて指で
取ってもなかなかとれません。通常
のシャンプーでは取り除けません。

シラミの見つけ方

側頭部



後頭部



アタマジラミは、髪の毛の間を動き回っているため、見つけにく
いです。そのため、卵を探します。卵は一見、フケのように見えま
すが、楕円形をしています。フケはつまんで引っぱると動きますが、
シラミの卵はしっかりと張りついてなかなか取れません。
お風呂に入る前などチェックしてみてください。