

ほけんだより 6月

令和5年5月31日(水)
 小金井市立本町小学校
 養護教諭 小泉英由子

新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行に伴い、オンライン健康観察の提出は不要となりました。3年という長い期間、保護者の皆様の御協力、本当にありがとうございました。

世間ではインフルエンザの集団感染などのニュースも報道されています。病気の予防をするために、簡単で、効果的なのは「手洗い」です。丁寧な手洗いは引き続きお願いします。

毎朝の健康チェックは引き続きしていただき、体調の悪い時は無理に登校せず、自宅ゆっくりと過ごすようお願いいたします。



- 2日(金) 内科・移動教室前健診(5年)
- 14日(水) 歯科健診
- 27日(火) 運動器健診(該当者のみ)

6月4日～10日は **歯の衛生週間**

むし歯予防大作戦!

作戦1

食べたらすぐみがく

作戦2

よくかんで食べる

作戦3

甘いものややわらかいものばかり食べない

作戦4

定期的に歯医者さんのチェックを

手と足のつめを切るときのポイント

手のつめ

指のカーブに沿って切る

丸く整える

指のカーブに沿って、はしから少しずつ切ります。長さは、つめの下にある指先の皮が見えないくらいにします。

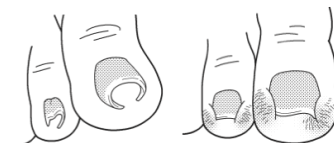
足のつめ

まっすぐに切る

四角い形にして、角は少し丸くする

つめの先の白い部分を少し残して、まっすぐに切ります。つめの角は切らずに残しておきますが、くつ下に引っかかるときはやすりなどで削って少し丸めます。

巻きづめ かにゆうそう



足の爪の周辺に痛みを訴えるお子さんがいます。足を見てみると爪が皮膚に食い込みそうになっていることも。上記のような爪になる場合もあります。正しい切り方をして、爪の変形を防ぎましょう。サイズの小さい靴も爪トラブルの原因になります。サイズの確認をお願いします。

プールが始まります!

プールに入る前の健康・持ち物チェック

目・耳・鼻などの病気は治っていますか?

ほかの人に感染させてしまうおそれがあるので、きちんと治療しましょう。

前日の夜はしっかり眠りましたか?

水中での活動は体力を奪われます。前日はしっかり寝ておきましょう。

朝ごはんは食べてきましたか?

おなかが空いている状態で、プールに入ると、体調を崩しやすくなります。



●アタマジラミについて●

アタマジラミの卵はフケと似ていますが、フケと違って指で触っても簡単には動きません。

頭をかゆがっていたら、耳の後ろから後頭部にかけての髪の毛の根元の辺りを注意して見てください。心配な場合は皮膚科や薬局などに相談してください。