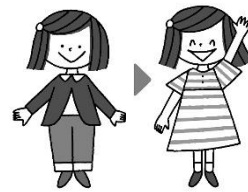


# ほけんだより ⑥



泉南市立新家小学校 ほけんしつ

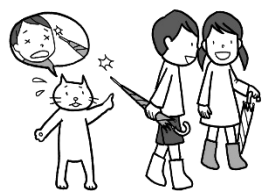
6月になりました。まもなく梅雨の季節になります。この時期は気温の変化が激しく、からだその変化についていけず、体調を崩してしまいがちです。(ちなみに、6月は体調を崩したり、ケガをして保健室に来室する人が一番多い月です) 汗をかいたらタオルで拭く、寒くなったら上着を着る、体調を崩さないようにしっかり休むなど工夫しながら、体調管理に気をつけましょう。



## あめ ひ あんぜん かさ つか かた 雨の日の安全！傘の使い方



傘の出番が多くなる時期。みなさんは、正しく傘を使うことができていますか？梅雨時は、雨で足元がぬれて滑りやすく、見通しが悪くてケガや事故が起きやすいですが、その他にも傘の使い方がよくないことでケガやトラブルが増えることも。振り回したり、人に向けてたり、顔の前でさしてまわりが見えづらくしたりしないように、注意してほしいと思います。



また、風が強いときは、傘が壊れやすいだけでなく、飛ばされて他の人に当たってしまうなどの事故にもつながります。天気の様子をみて、レインコートとうまく使い分けでもいいかもしれませんね。

傘をさしながら自転車に乗ると、前が見えづらくなるだけでなく、バランスもとりにづらくなり、倒れたり、車やまわりの人とぶつかるなど、大きな事故につながることもあります。絶対にやめましょう。



## けんこうしんだん 健康診断 6月の予定

日程	行事	対象	おねがい
5/30(月)~6/3(金)	体重測定 アタマジラミ検査	ぜんがくねん 全学年	たいそうふく 体操服で行います。 わす 忘れずに持ってきてください。
6/2(木)	しんぞうせいみつけんさ 心臓精密検査	たいしょうしゃ 対象者	しんだちゅうがっこう 信達中学校に行き検査をします。
6/8(水)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	あさ 朝ごはんを食べた後は、丁寧に はみが 歯を磨いておいてください。

## おうちの方へ

## アタマジラミにご注意ください！

アタマジラミは季節を問わず、子どもたちの間で発生が見られ、集団生活の場で広がりやすいので、注意が必要です。ご家庭でも注意していただき、卵らしいものが見つかった場合は、早めの駆除をお願いいたします。

### 【見つけ方と特徴】

髪の毛に産みつけられている卵を探します。後頭部や耳の後ろの毛根部付近などに産みつけられます。特徴は、0.5ミリくらいの楕円形で、乳白色のような卵です。セメントの様な物質で毛髪に引っ付いているので、指でつまんでも簡単には動きません。

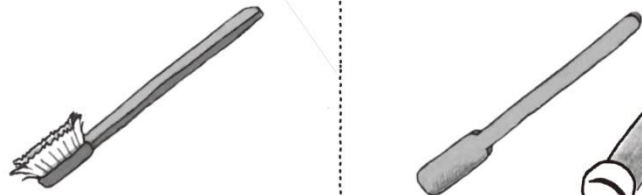
### 【卵が見つかったら・・・】

皮膚科や薬局等にご相談ください。また、枕カバーや帽子など洗えるものはすべて洗濯し、アイロンをかけることで卵も成虫もなくすことができます。



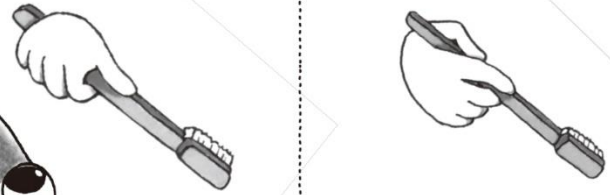
は 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



は 歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



は 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

は 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



は 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



は 歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

にぎ 握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

ちから 力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

かがみ 鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

ちなみに… 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

けんきクイズ

は 歯をか 借りたい人 ってだーれだ？



ヒント 借りたい人は何と言うかな？

6月4日はむし歯の日！

むし歯にならないために…



は 歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク (歯垢) もできてきて、からだがスツキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな」。これは、歯からの言葉とお願いです。食べカスが残りっているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも！ 食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。

