

ほけんだより 6月



令和7年6月 宇都宮市立岡本北小学校

6月に入り、じめじめとした梅雨の季節がやってきました。
この時期は湿度が高くて蒸し暑くなったり、気温が下がって肌寒くなったりして、体調を崩しやすくなります。衣服の着脱や汗ふきタオルでこまめに汗をふくなど、体温調節に気をつけていきましょう。



6月4日～10日『歯と口の健康週間』



『みがいている』から『みがけている』へ！

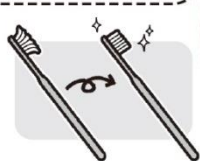
今年度の歯科検診の結果、むし歯が1本もなかった児童は全校で268人もいました。

むし歯が少ないのは、岡本北小学校の自慢の一つでもあります！定期的に歯医者さんで診てもらっているご家庭も多いようで、むし歯になってしまってもすぐに治療ができています。

学校では給食の後に「歯みがきサンバ」の音楽に合わせて、歯みがきをしています。きちんとみがけているでしょうか？歯みがきのコツをおさえてみがけるといいですね。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

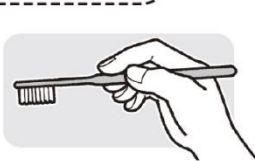
毛先が
ひろがっていたら
替えましょう

歯みがき粉の
つけ方



歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの
持ち方



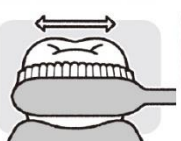
えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらいの
力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

101本につき
20回が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

保護者の皆様へ



プールの授業の前に お子さまの健康状態の確認をお願いします！



- ☐ 眼や耳、鼻の病気はありませんか？（結膜炎・中耳炎など）
- ☐ 体の発疹や化膿している傷はありませんか？（水いぼ・とびひなど）
- ☐ かぜ症状が続いていませんか？

上記のような症状が見られる他、耳鼻科検診や眼科検診で受診のお知らせをもらっている場合などには、水泳の授業が始まる前に受診及び治療をしていただきますようお願いいたします。

また、水泳の授業が予定されている日にはご家庭での健康観察を特に念入りに行っていただき、少しでも体調が優れない場合には、無理をさせず見学にさせていただきますようお願いいたします。楽しみにしているお子さまも多いと思いますが、体調悪化の原因や思わぬ事故へとつながる可能性があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

プールの時期に要注意な感染症

① プール熱（咽頭結膜熱）



アデノウイルスが原因で起こる感染症で、プールでの感染が多かったことから『プール熱』とも呼ばれます。

38℃以上の高熱の他、のどの痛みやリンパ節の腫れ、結膜炎等の症状があり、飛沫感染や接触感染でうつります。

② 水いぼ（伝染性軟属腫）



3 mm程度の白っぽい水泡のようないぼができ、かゆみを伴う事があります。

ひっかいたり、いじったりして水泡が破れると、感染部位が拡大したり、タオルやビート板を共有することにより、他の人にうつす可能性があります。

③ 手足口病



手の平や足、口の中などにピンク色の発疹や水疱状の発疹ができる

急性のウイルス感染症です。発熱を伴うことがあり、口の中の痛みがひどい場合、飲食ができずに脱水症状を起こすことがあるので注意が必要です。

④ アタマジラミ

頭皮に寄生する虫で、吸血された部位を中心にかゆみを伴います。主に後頭部（耳の後ろあたり）の髪の毛に乳白色の卵を産みつけ、フケや皮脂とは異なり、髪の毛にしっかりとくっついているのが特徴です。不衛生とは関係なく、頭部の直接接触によりうつります。

【卵の見られやすい場所】



髪にしっかりとくっつき、なかなかとれない。