



堺市立東浅香山小学校

No.3

令和8年6月2日

保健室

たいいくたいかい

体育大会 よくがんばりました！

体育大会に向けての練習や本番、本当によくがんばりました。みなさんの一生けん命な姿に、とても感動しました☆
6月は、暑くなったり涼しくなったり、ジメジメした日が続く季節です。そんな気候の中では、体がしんどく感じたり、なんとなく気分が乗らなかったりすることもあると思います。「いつもとちがうな」「なんだか体や心がすっきりしないな」と感じたら、がまんせずに、おうちの人や先生に話してみてくださいね。

そして、いよいよ学校水泳が始まります！しっかり寝て、朝ごはんを食べて、元気に登校してくださいね。

＜6月の保健目標＞

は たいせつ
歯を大切にしよう



むし歯が一番しやすい
時間はいつ？

- a 食べた後
- b 寝ている間
- c 朝起きたとき



＜正解＞

b 寝ている間

「だ液」が、むし歯になるのを防いでくれます。ただ、寝ている間は、残念ながら、だ液は、あまり出ません。そのため「寝る前」、「朝起きた後」のはみがきが大切です。

6月の予定

*水泳前検診

6月4日（木）4・5・6年生 抽出

6月5日（金）1・2・3年生 抽出

*尿検査2次

6月9日（火）対象の人にお知らせします。（1次を提出できていない人も含む）

*歯科検診

6月11日（木）3-2・5年生 全員

★当日の朝、お家でしっかりはみがきをしてから登校してください。



げん きの たの すい えい じゅぎょう さん か
元気に楽しく水泳の授業に参加できるように
下に ☒ して たしかめてみよう！

① ☐ すいみんは ^{じゅうぶん} 十分にとれて
いますか？



② ☐ 朝ごはん・給食は ^{あさ きゅうしょく}
しっかり食べましたか？



③ ☐ 体 ^{からだ} の調子 ^{ちょうし} はいいですか？



④ ☐ 手と足の爪 ^{て あし つめ} を
き 切りましたか？



⑤ ☐ 目やのどが赤 ^{め あか} かったり、
かゆみなどないですか？



水泳の授業の参加で気をつけたい感染症

保護者の方へ

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつる
ことはありませんが、他の人と触れると悪化
したり、うつすことがあるためです。

疥癬

治療を始めていけばプール
に入れます（ただ角化型疥癬
は感染力が強いので外出を控
えます）。



アタマジラミ

治療を始めていけばプールに入れます。で
もタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

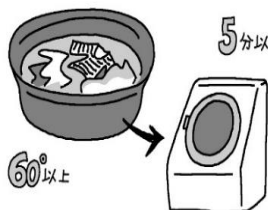
水いぼ

プールの水ではうつらないので、入っても
いいです。でもタオルやビート板と一緒に使
うとうつることがあるので注意しましょう。
プールの後はシャワーで
きれいにしましょう。



アタマジラミを見つけたら

感染後の衣服、タオル等の洗濯は
60℃以上のお湯に 5 分以上浸けた
後、洗濯してください。この方法でシ
ラミは卵から成虫まで死滅します。



スミスリン入りのシ
ャンプーとすき櫛を
使って駆除をお願
いします。



<保護者の皆さまへ>

健康診断にあたって様々のご協力をくださり、ありがとうございます。
学校医の指示により、治療や再検査が必要なお子さまには、お知らせを
配付しています。受診されましたら、報告書を担任までご提出ください。



あわせて、水泳の授業にお子さまが安全に安心して参加できるよう尽力してまいり
ます。そこで、ご家庭でも毎日の健康観察を引き続きよろしく願いいたします。ま
た、病気やケガ等がある場合、水泳の開始前までに、主治医にご相談下さい。