

ほけんだより6月



令和7年6月11日（水）
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

水泳の時間を安心安全に過ごすために

水泳学習中は体調の管理が大切です。無理をすると思わぬ事故につながることもあります。規則正しい生活を心がけてください。

① 体を清潔にして、手と足の爪を切っておく。

⇒みんなで入るプールです。前日はお風呂に入って清潔にしておきましょう。
爪が長いと泳いでいるときに自分や友だちを傷つけてしまうかもしれません。



② 前の日は早めにねる。

⇒寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります。
睡眠をしっかりとっておくことが大切です。

③ 病気やけががあるときはお医者さんに相談する。

⇒心配なことがあるときはお医者さんにそうなんしてください。

④ 朝は、朝ごはんをしっかりと食べ、健康観察をする。

⇒頭が痛い・お腹が痛い・目が赤い・熱があるなど具合が悪いところがないか自分の体調を確認しましょう。

⑤ 絶対に無理をしない。

⇒すこしでも体調に不安がある場合は無理せずに先生に言いましょう。



プールに入っているの？

皮膚の病気編

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

治療を始めていれ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

治療を始めていれ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。



《おうちのカタヘ》

水泳学習では、他の運動よりも全身を動かし、エネルギーをたくさん使います。水泳がある日の前日は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べてくるようにしてください。また、当日朝の健康観察を丁寧をお願いします。持病やけが等、体調の面で心配なことがある場合は、医師に相談してください。安心安全に水泳学習ができるようご協力をお願いいたします。

保健室では、熱中症や脱水症状になってしまった時のために、経口補水液（大塚製薬 商品名 OS-1）を常備しています。経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも水分と電解質を速やかに補うことができるそうです。アレルギー物質（28品目）該当なしとのことですが、「飲用は控えてほしい」などのご要望がありましたら、保健室までご連絡ください。

歯科健診があります



1・3・5年生は6月12日（木）8：35～3時間目の終わり頃まで
2・4・6年生は6月19日（木）8：45～3時間目の終わり頃まで
ロゴスタルクリニック院長の小田切先生による歯科健診があります。

☆前日の夜と当日の朝は、特にしっかりと歯みがきをしてください。口の中が汚れていると、歯や歯肉の状態がわかりづらくなってしまいます。

☆12日に欠席した場合は、19日の中休みに学校で、19日に欠席した場合は学校歯科医のクリニックで健診を受けていただきます。19日に欠席した場合は後日、おたよりをお渡しします。

なんどもおさらい！

歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かし
- ② 歯ブラシを大きく動かし



Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっばいに
- ② 毛先のはばの1/3くらいに



〔こたえ〕 Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②