



雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。みなさんだけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。

梅雨の時期、健康に過ごすポイントを3つあげます。

- 1 衛生面から食中毒の予防をしましょう。
- 2 事故にあわないために、川や用水路、池など増水している所には近づかないようにしましょう。また、かさをさしていると、見える範囲がせまくなるので車や段差などに注意して歩くようにしましょう。
- 3 梅雨の合間で、日差しが強くなり気温が急に上がる日もあります。夏本番、熱中症に注意しましょう。



学校の欠席状況・保健室利用から

県内で新型コロナウイルス感染症が増加傾向になっています。早期対応をしていただいているお陰で、新型コロナウイルス感染症にかかってお休みする児童はいますが集団発生の兆候は今のところなく過ごしています。手洗いの励行や発熱時の対応などは引き続きお願いいたします。

また熱が出る病気では、インフルエンザA型や溶連菌感染症で欠席の児童も出ています。そして欠席や保健室来室が多く自立しているのは、腹痛・嘔吐・下痢などです。感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）と診断された場合は出席停止となりますので学校までお知らせください。感染予防から吐物で汚れた衣服は、そのままビニール袋に入れ持ち帰らせています。ご了承ください。ご自宅では別に分けて洗濯したり、漂白剤が使えないものは、熱湯消毒したりすることをお勧めします。

◎●○○◎●○ 6月に入り頭シラミ数件の見つかっています。連絡がありました。○○◎●○● 裏面を参照してください →

《 熱中症を防ぐために 》

■ 外へ出る時（登下校時含め）は、必ず帽子をかぶりましょう。体育の時は体操帽子を忘れないようにしましょう



■ 水筒を忘れず持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。

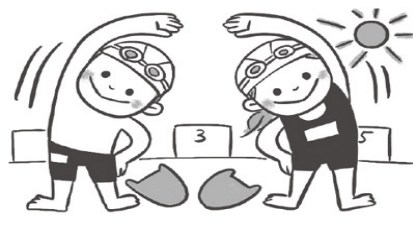


★ 朝食を食べて登校しましょう。なんと、ごはんの約半分は水分です。野菜は約80%の水分を含んでいるので、水分補給のためにも食事は欠かせません。もちろん、午前中のエネルギー源です。  
★ 同時に、おかずや野菜・果物などから塩分やミネラルをとることが大切です。

★ プールカードにも朝食を食べてきたかどうかの欄を設けています。熱を測るのも忘れずに。



プール授業 ルールを守って 事故0に

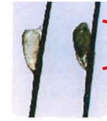


- プールサイドを走らない  
すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。
- 飛び込まない  
プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。
- ふざけない  
水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。
- 無理をしない  
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

## アタマジラミについて



2~3 mm



約0.5 mm

上記写真：

ふくおかし 福岡市ウェブサイトから

- アタマジラミは人（特に子ども）の頭髮に住み着き皮膚から吸血しかゆみを起こします。
- 幼虫・成虫は2~4mmですばしっこいので、寄生数が少ないと見つけるのが大変ですので、卵がついていないか調べましょう。
- 卵は、耳の周囲からえりあしにかけての後頭部によく見つかります。頭ジラミの卵は0.5mm位の涙型乳白色です。フケとの違いは、頭ジラミは髪の毛1本に強力にくっついています。指でつまんでも簡単には取れません。
- 増えてからの駆虫は時間がかかり、同居家族に広がることもあります。アタマジラミの卵が少ない時の方が、駆虫の手間もかかりません。**早期発見が大事！**

## 《 どうやって退治（駆虫）するの？ 》

- 駆虫剤はパウダー状のものや液状（シャンプー）があります。卵には効かないので残った卵が孵化する10日間ぐらひは、定期的に説明書通り使いましょう。
- 毎日シャンプーし、成虫を洗い流しましょう。
- 目の細かなクシを使い髪の毛を根元から先端までとかし、卵やアタマジラミをすき取りましょう。

## 《 気をつけること 》 ☆アタマジラミ保有者との頭と頭での接触、クシやタオル・帽子・寝具などの共用などによって移ります。

- こまめに掃除機をかけましょう。（とくに子ども部屋・寝室・脱衣場など）
- タオル・クシ・寝具・帽子の共用はしないようにして、洗えるものは毎日洗うようにしましょう。

☆☆☆ アタマジラミは飛んだり、跳ねたり、泳いだりはしないので浴槽や水中では移りません。脱衣場で身につけた衣類やタオルを人と重ねないようにビニール袋に入れておきましょう。

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。

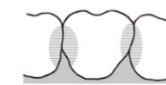
一生涯使う歯の健康について、むし歯をつくらないような生活習慣を身に付けていきましょう。



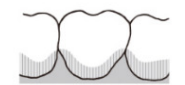
- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

## ！ みがき残しやすい場所 と みがき方

