

# ほけんだより

6月

令和8年6月号  
浜岡東小学校保健室  
おうちの人と  
よみましょう

保護者の皆様へ

## お子様の様子はいかがでしょうか？

子どもたちも新しい環境への疲れが溜まっている時期だと思います。

- ① 栄養ある食事 ② 十分な睡眠 ③ 運動してリフレッシュ を意識しましょう。



### スクールカウンセラー相談について

☞ 人間関係の悩み、子育ての悩み、発達で気になることなど、相談できます！子どものみ、保護者のみでも可能です。

●スクールカウンセラー松本さん | 学期の来校予定

6月8日(水)、22日(水)、27日(金) 9時～15時45分

7月3日(水) 9時～15時45分

### スクールソーシャルワーカー相談について

☞ 行き渋り、いじめ、トラブル、家庭内の困りごと、どの支援機関に相談すればよいか分からない… そんな時は、スクールソーシャルワーカーにご相談ください。

☞ 電話相談・学校での面談・家庭訪問、関係機関への同行、利用できる福祉サービスの紹介や手続きのサポートなど、状況に合わせた方法で支援します。お気軽にご活用ください。

●スクールソーシャルワーカー鈴木さん 毎週月曜日または金曜日 12時45分～

希望される方は担任または学校へ御連絡ください。(TEL:86-3462)

## 梅雨時も油断大敵！熱中症対策をはじめましょう

- ① 登下校時には、帽子またはヘルメットを着用させてください。表面温度10度下がります。
- ② 水筒は必ず持たせてください。スポーツドリンクも可です。
- ③ 汗拭きタオルを持たせてください。あせもを予防しましょう。
- ④ 朝食を食べずに登校して体調不良になる子がいます。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、脱水症状や塩分不足で熱中症になりやすくととても危険です。まずは起きたら、なんでも良いので何か食べ物を口にする習慣を身に付けさせたいですね。

## 健康診断で「異常あり」の場合は早めの受診をお願いします

未治療のまま放置しておくと、生涯の健康に重大な影響を及ぼす可能性があります。

受診後の「結果のお知らせ」は、学級担任へ御提出ください。既に治療済みの場合は、書類の下部の

「確認しました」にサインを記入してください。

診療科	歯科 (むし歯・歯列)	耳鼻科 (耳垢・扁桃肥大)	眼科 (視力)	内科 (肥満・貧血)	整形外科 (脊柱側弯症)
要受診者	68人	21人	79人	14人	9人

【検診日程のお知らせ】6/5(金) 10時～11時に眼科検診があります。

# 水泳が始まります！授業がある日は体調チェックをお願いします！

水泳は、水温、気温の影響を受けながら行う運動のため、健康状態によっては命に関わる事故につながる危険性があります。水泳に適する健康状態であるかどうかを事前に確認しておくことが大切です。

熱中症の危険性がある猛暑日は、体育の授業を中止する可能性もありますので御承知おきください。

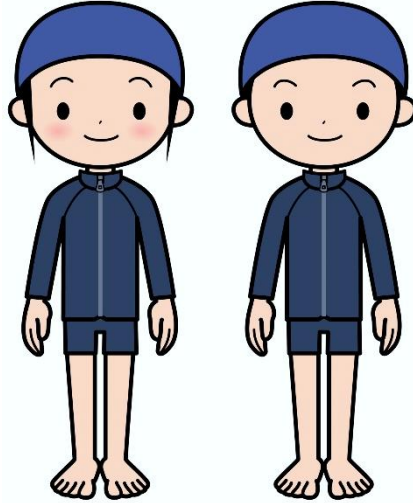
手足の爪を切っていますか？

耳掃除はしましたか？

朝ごはんは食べましたか？

体は清潔ですか？

寝不足ではありませんか？



こんな症状はありませんか？

- ・熱・下痢や腹痛・咳や鼻水
- ・目が赤い・のどが痛い
- ・胸が痛い・水虫・水いぼ
- ・肌がかゆい・アタマジラミ

ゴーグル・ラッシュガード・  
タオル・水着・水泳帽等、  
必ず**記名**をお願いします。

## 「水泳事前健康調査」への回答をお願いします

けがや事故防止のため、今の健康状態や学校に知らせておきたいことについて、入力をお願いします。

- 回答方法：エディキューブ アンケート
- 回答期限：5/25（月）～6/5（金）まで
- 対象：全員

## アタマジラミはありませんか？

不潔だからうつるのではなく、頭髪と頭髪の接触で感染が広がります。



- ◇成虫の大きさは約2～4 mm
- ◇1日約5～8個の卵を産む



- ◇卵の大きさは約0.5 mm
- ◇楕円型で髪の毛の根元付近に固着。手で取ろうとしても取れない。耳の後ろやうなじに多く見られる。

**チェック方法**  
髪の毛の根元あたりをかき上げるように注意して見ましょう。

### 受診の目安

- ・「フケ」のような付着物がある
- ・頭をかゆがっている

### 駆除方法

- ・「駆除薬」(スミスリン®) を使用する
- ・すきぐしで卵を除去する
- ・洗髪は、子どもではなく保護者が行う

