

7月の保健目標 夏を元気にすごそう

- ①夜は早めに眠り、疲れをとる。(低学年は9時、**中学年は9時半**、**高学年は10時まで**に寝る習慣をつける)
- ②暑さに負けない体力をつけるためにも、一日三食しっかり食べる。(特に**朝ごはんは、主食+おかずや果物など食べれば**、午前中元気に活動できる)
- ③**熱中症**を予防するために、**こまめに水分補給**をする。ただし、ジュースや冷たい物のとりすぎは、**夏バテ**やおなかをこわす原因になるので注意する。

ほけんしつから、おうちのかたへ

日中気温が30度以上に上がる蒸し暑さの中、子どもたちは汗をかきながら、がんばって授業を受けています！蒸し暑いと体はいつもより疲れます。この疲れを取るためには、やはり毎日の睡眠が大切です。夜は早めに寝て、朝スッキリ目を覚ませるように**睡眠時間を十分とる**ようよろしくお願ひします！また、汗をかいても気持ちよく過ごせるために、**汗ふきタオル**を持たせてください。

本日、「定期健康診断」、「新体力テスト」の記録を配付しますので、ご確認ください。

4月から6月にかけておこなわれた定期健康診断の結果、眼科（視力をのぞく）・耳鼻科・内科検診で治療が必要だと診断された人は、プール開き前に、ほとんどの人が病院で受診し、報告書を提出しました。しかし、**歯科と視力については、下記のとおり治療や受診をしていない人がいます。**7月2日現在の治療率（受診率）は歯科53%、視力は75%です。2回目のお知らせを出しますので、ぜひ、時間のとれる夏休み中に必ず受診し、治療をすすめてください。

夏休みは治療のチャンス



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
<歯科> 治療が おわっていない 人の数(割合)	12人 (55%)	7人 (44%)	20人 (48%)	3人 (18%)	17人 (50%)	9人 (60%)
<視力> 受診して いない人の 数(割合)	4人 (36%)	2人 (13%)	5人 (17%)	2人 (8%)	13人 (37%)	13人 (33%)

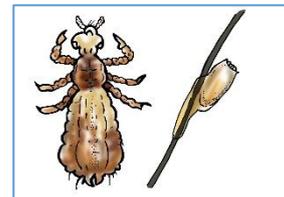
保護者様 ～アタマジラミにご注意ください：家庭での対策と予防について～



お子さんの頭がかゆそうにいませんか？ もしかしたらアタマジラミかもしれません。アタマジラミは頭髪に寄生する小さな昆虫で、主に頭皮の吸血によってかゆみを引き起こします。特に幼稚園や学校など、子どもたちが集まる場所で感染が広がりやすいので、ご家庭での注意と適切な対処が重要です。アタマジラミは不潔にしているからかかるというのではなく、誰にでも感染する可能性があります。焦らず、根気強く対処すれば必ず駆除できます。ご不明な点があれば、医師や薬剤師にご相談ください。なお、発見された場合は、担任へご連絡ください。

アタマジラミを見つけたら・・・

アタマジラミの主な症状は頭皮のかゆみです。特に耳の後ろや襟足のあたりがよくかゆくなります。髪の毛をよく見ると、フケとは違う白い小さな粒(シラミの卵)が髪の毛にしっかり付着していたり、成虫が動き回っていたりするのが確認できることがあります。



アタマジラミが見つかった場合は、以下の対策を実践しましょう。

- **専用のシャンプーやローションを使用する:** 薬局でアタマジラミ駆除用の医薬品が販売されています。使用方法をよく読み、正しく使いましょう。
- **目の細かいクシで髪をとかす:** シャンプー後、目の細かい「すきぐし」を使って、髪の毛に付着した卵や幼虫、成虫を丁寧に取り除きます。毎日根気強く続けることが大切です。
- **寝具や衣類を清潔にする:** シラミは熱に弱いので、寝具やタオル、衣類は55℃以上の熱湯に5分以上浸すか、乾燥機にかける、またはアイロンをかけるなどして熱処理をすると効果的です。すぐに洗えないものは、密閉したビニール袋に入れて2週間ほど放置するのも有効です。
- **掃除機でこまめに掃除する:** 落ちたシラミや卵を吸い取るために、床やソファなどもこまめに掃除機をかけましょう。
- **家族全員で確認する:** 家族内で感染が広がる可能性があるため、全員の頭髪を確認し、必要であれば同時に駆除を行いましょう。

感染を広げないために・・・

アタマジラミは、頭と頭が接触することや、帽子、タオル、ブラシ、寝具などを共有することで感染が広がります。以下の点に注意して、感染拡大を防ぎましょう。

- **持ち物の共有を避ける:** 家族間であっても、帽子、タオル、ヘアブラシ、寝具などの共有は避けましょう。
- **集団での遊びに注意する:** 子どもたちが頭を寄せ合って遊ぶ際は、特に注意が必要です。
- **定期的な頭髪のチェック:** 定期的に家族の頭髪をチェックする習慣をつけましょう。早期発見が早期解決につながります。





令和7年度 ふじみっ子歯っぴー標語 校内審査結果



★最優秀賞★

ワッハッ歯 わらうと見えるぞ きれいな歯	2-
----------------------	----

★優秀賞★

きれいな歯 かがみでかくにん ぴっかりーん	1-
おじいちゃん なってもこの歯で 笑いたい	5-
食べ物の おいしいうらには やみもある	6-

★校長賞★

あなたの「は」 ずーっとずっと おともだち	1-
いい気もち みんなでピカピカ むしばゼロ	2-
はみがきは 今日も明日も 明後日も	3-
毎日の 歯みがきバリア むし歯0	4-
ていねいに 歯っぴータイム いいきもち	4-
自分の歯で 味わう幸せ いつまでも	5-
「はいチーズ」 キラリとかがやく 白い歯で	6-

★優良賞★

にっこりと ハッピースマイル きれいな歯	1-
はがよろこぶ はっぴータイム バイバイきん!	1-
かたいもの しっかりたべよう はのために	1-
はみがきで えがおいっぱい みんなのは	2-
むし歯イヤ たべたらみがくを しゅうかんに	2-
はみがきで おくちもきもちも ハッピーフレッシュ	2-
ていねいに みがけば強い 元気なは	3-
はぶらし シャカシャカえがおで ピカピカ	3-
あまい物 おいしく食べたきゃ すぐみがけ	3-
さいきんと たたかうぶきは 歯ぶらしだ	4-
口の中 バイキンやっつけ バイバイキン!!	4-
白い歯で 歯っぴースマイル とどけよう	4-
えがおの歯 はたちもよろこぶ 歯っ歯っ歯ー	5-
歯みがき後 にっこり笑顔 かがやく歯	5-
口の中 歯肉歯垢も 要チェック	5-
届けよう 未来の僕に きれいな歯	5-
歯を大切に ていねいにみがき 歯も100年	6-
きれいな歯 その白い歯を 永遠に	6-
歯をみがこう 未来の笑顔 守るため	6-

★クラス賞★

きらびか まいにちはみがき じまんのは	1-
僕の歯を 一生のこそう 歯をみがこう	2-
はみがきで 守るあなたの はと未来	3-
きれいなは えがおをつくる すてきなは	3-
わっ歯っ歯ー 虫歯菌なんて こわくない	4-
かがやく歯 みらいの自分へ つなげよう	4-
歯磨きで 広がる笑顔 輝く明日	5-
歯をみがき 心もみがかれ いい気分	6-