



さくら小学校
保健室
2025. 6. 4

6月は雨が^{あめ}多く、ジメジメとして^{おお}すっきりしないお^{てんき}天気が続^{つづ}きます。生活^{せいかつ}のリズムを整^{ととの}えることが大切^{たいせつ}です。寝^ねる時間^{じかん}、起^おきる時間^{じかん}、食^{しょくじ}事の時間^{じかん}など、なるべく同^{おな}じ時間^{じかん}にしましょう。体内^{たいない}リズムが乱^{みだ}れてしまうと元^{もと}にもどすのは大^{たい}変^{へん}です。規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけるようにしまし



し か けんしん 歯科検診について

歯^はと口^{くち}の中^{なか}の健康^{けんこう}状^{じょう}態^{たい}をみてもらいます。

6/11 (水) 9時から ☆朝^{あさ}の歯^はみがき^はを忘^{わす}れずしまし

し ふせ 知^ちって防^{ふせ}ごう!

ねっ ちゅう しょう 熱中症

ねっちゅうしょう
熱中症とは



熱中症^{ねっちゅうしょう}とは、暑^{あつ}い日^ひに運^{うんどう}動^{どう}などで汗^{あせ}をかき、体内^{たいない}の水分^{すいぶん}や塩^{えん}分^{ぶん}などのバラン^{くず}スが崩^{くず}れて、体温^{たいおん}の調^{てい}節^{せつ}がで^{あつ}きなくなり、めま^{あつ}い、体^{からだ}がだる^{しょうじょう}いなどの症^お状^{びょうき}を起^{ただ}こす病^{ちしき}気^きです。正^{ただ}しい知^ち識^{しき}があ^あれば予^よ防^{ぼう}するこ^{こころ}がで^あきます。熱中症^{ねっちゅうしょう}を知^しり、自^じ分^{ぶん}でで^あきる熱中症^{ねっちゅうしょう}対^{たい}策^{さく}を心^{こころ}がけま

ねっちゅうしょう 熱中症を 防^{ふせ}ぐには...

こうおん たしつ むふう
高温・多湿・無風の
日はとくに注意



そとにい
外^{そと}に行くときは
暑^{あつ}さを避^さけよう



ぼうしや日^ひがさで
日^ひ差^さしを防^{ふせ}ごう

うす着^ぎになろう

あせ 汗^{あせ}をよく吸^す
い取り、通^{つう}
気^き性のよい
服^{ふく}を着^きよう



すいぶん
水分^{すいぶん}をしっかりとろう



すいぶん
水分^{すいぶん}をこまめにとろう。2
〜3倍^{ばい}にうすめたスポーツ
ドリンクがおすす

ひとな
どんな
人がなり
やすいの？



たいちよう わる
体調^{たいちよう}が悪い、
すいみん ぶ そく
睡眠^{すいみん}不足^{ぶそく}
の^{ひと}人



だから
➡

しっかり睡眠^{すいみん}をとる



だいじ
が大事^{だいじ}だね





①耳あかは取っていますか？



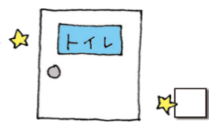
②つめは短かく切っていますか？



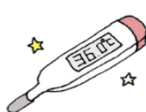
③朝ごはんは食べましたか？



④トイレはすませましたか？



⑤体温は平熱ですか？



⑥目が充血していませんか？



⑦ブツブツはないですか？



⑧けがはないですか？



⑨体調は悪くありませんか？



☆プールまでに、健康
診断でお知らせを
もらった人（視力
検査は除く）、内科
検診、耳鼻科検診、
眼科検診を欠席し
た人は必ず病院
に行き、医師の
許可をもらってく
ださい。

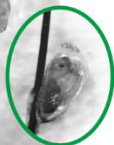
注意！

アタマジラミ  に気をつけて！

せいしゅう
成虫



たまご
卵



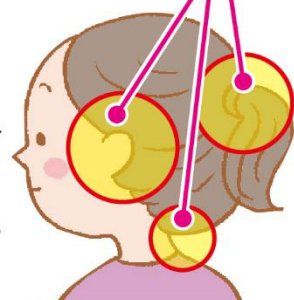
とくちよう
特徴

- 卵は0.5ミリ大で白色。1週間から10日で孵化します。
- 成虫は2～4ミリ大で灰色か黒灰色。脚で頭髮にしがみついて動き回り吸血します。
- 幼虫も吸血します。
- 頭髮を離れ、吸血をしないと約3日間で死んでしまいます。

はっけんほうほう
発見方法

- 髪の毛に付着している成虫を見つけましょう。
- 卵を見つけましょう。後頭部や側頭部、耳の周囲から襟足にかけてついていることが多く、引っ張っても簡単にはとれません。

ココ！



※髪の毛には、ふけやヘアーキャストなどが付いていることがあります。これらは簡単に除去することができます。卵と見分けることができます。

はっけん
発見したら

- ① 皮膚科や薬局に相談し、駆除用シャンプーを購入。毎日駆除用シャンプーで洗髪する。
- ② 目の細かいくしでしっかり髪をすき、卵を除去する。
- ③ 枕カバーなどは毎日取り換える。
- ④ ブラシ・枕カバー・シーツ・タオル・帽子など直接頭に触れるものは共有しない。