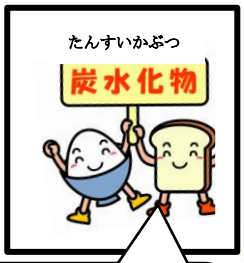
ほけんだより

No４

2026年６月８日

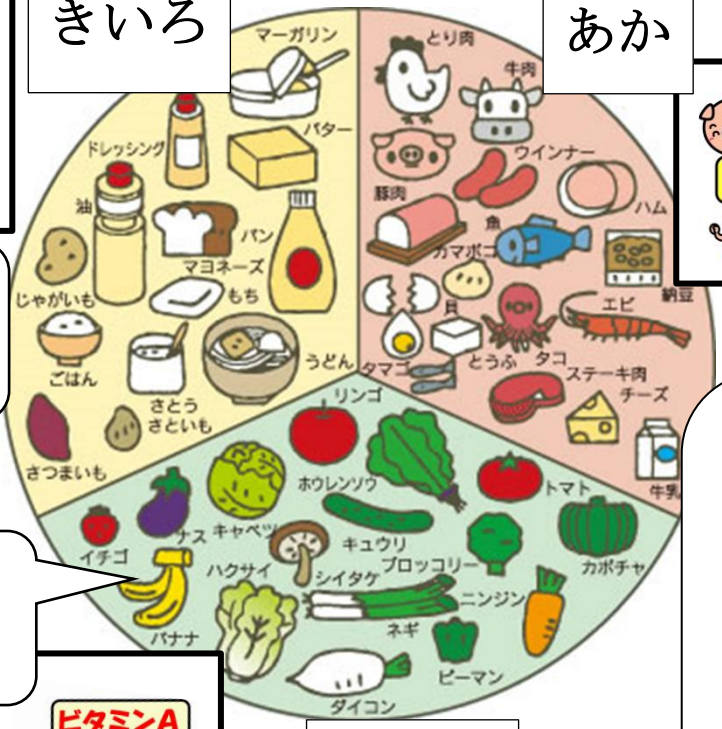
五福小学校　保健室

今週から水泳の授業が始ります。水泳は、全身運動なので、かなりのエネルギーが必要です。体調をくずして保健室に来る子どもたちの朝食は、パンだけという場合が多いです。プールでの事故を防ぐために、夜は早くねて、朝ごはんは下の絵の３つのなかま赤・黄・緑から１つずつ食べましょう。おうちの方のご協力をよろしくおいします。



頭のスイッチ
イエローくん

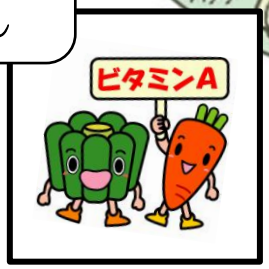
きいろ



あか

体のスイッチ
レッドマン

おなかのスイッチ
グリーンちゃん



みどり

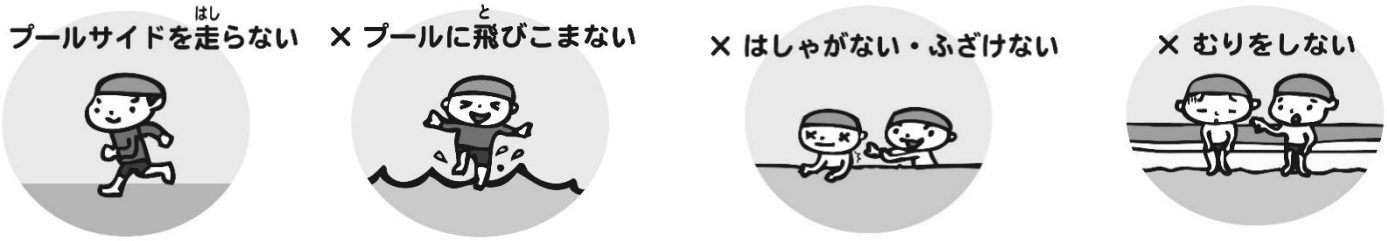
具沢山のみそ汁を食べれば、とうふ・油あげ・わかめ・旬のやさい、いもなど何種類もの食品をとることができます。また、水分と塩分がとれるので、熱中症をふせげます。

プールがはじまります！じゅんびOK？

● つめきり・耳そうじ　● すいみんをしっかりとる　● もちもののかくにん　● たいちょうのチェック

プールのやくそく…みんなのあんぜんのために

× プールサイドを走らない　× プールに飛びこまない　× はしゃがない・ふざけない　× むりをしない



６月１１日（木）は眼科検診です。

当日、欠席などで受けられなかった場合は、おうちの方と一緒に、出田眼科で受けて頂くことになります。

校医の先生は、眼科の出田真二先生です。みなさんが、目の病気になっていないか、元気に学校で生活が送れるかをみていただきます。病院の診察などでお忙しいところをみなさんのために来ていただきます。「ありがとうございます。」と感謝の気持ちを伝えましょう。

1　眼科の受ける順番と時間、場所

場所は保健室

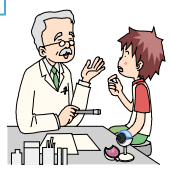
13:30~　13:38~　13:48~　13:57~　14:06~　14:15~　14:23~　14:33~

あおぞら→１－１　→２－１　→２－２　→３－１　→３－２　→４－１　→４－２

14:43~　14:54~　15:05~　15:17 終了予定

→５－１　→５－２　→６－１

2　眼科検診ではどんなことに気をつければいいでしょうか？



（１）名簿順に受けます。

（２）前髪が長い人は髪が目にかからないように切るかピンでとめましょう。

（３）メガネを持っている人は、メガネもみてくださるので持ってきましょう。

（４）メガネをかけている人はメガネをはずして、みてもらいましょう。

熱中症に注意！！こんなときは、おとなの人に知らせましょう。

ぼんやりしてちからがはいらない。

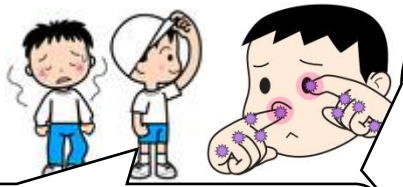
あたまがいたい。

はきけがする。

めまいがする

足がけいれんする。（足がつる）

熱中症と感染症をふせぐ、手あらいと顔あらいをセットで習慣にしましょう！！



顔をあらうと、からだのおんどがさがり、熱中症をふせげます。

私たちは自分でもきづかないうちに顔をさわっているといわれています。

その時に手についたウイルスが目、鼻、口から体の中にはいります。

顔をあらうことでウイルスが体にはいるのをふせげます。

この夏は、手あらいと顔あらいをセットで習慣にしましょう!!

タオルをもってきましょう！

アタマジラミに気をつけましょう。

アタマジラミとは？

アタマジラミは、人の頭に寄生する小さな虫（２～３㎜）で、頭皮から血を吸います。
清潔・不潔に関係なく、頭と頭の接触、寝具・タオル・ブラシの共用でうつります。

正しい知識を持って、適切に対処しましょう。「不潔」「だらしない」などの不用意な一言で子どもの心を傷つけないようにしましょう。

どんな症状？

頭がかゆくなります。耳の後ろやえりあしにかゆみが出ることが多いです。

予防のポイント

・頭をくっつけすぎないようにしましょう。
・くし、帽子、タオルの貸し借りをしないようにしましょう。

見つけたら？

・市販の専用駆除剤（パウダータイプ、シャンプータイプ）を使って、駆除しましょう。
卵（1mmの乳白色）には薬が効かないので、１０日間ほど繰り返して使う必要があります。
・目の細かいくしで卵を取り除きましょう。
・寝具や衣類を洗濯しましょう。

※心配な場合は学校や医療機関（皮膚科）にご相談ください。

熊本市ホームページ　健康福祉局　保健衛生部　生活衛生課より抜粋

アタマジラミは、誰にでも起こりうる身近なものです。
落ち着いて対応すれば解消できるものですので、過度に心配せずご対応ください。