



梅雨はどんなイメージがありますか？「ジメジメ」「雨やだ…」
「うっとうしい」など…登校も、雨だと少しブルーになりますよ
ね。そんな日は、くつ下の替えを持ってくる、教室でできる新しい
遊びを考えるなど、ひと工夫で少し快適になるかも！

冷房もあちこちで稼動し始めているので、冷えにも注意。雨や
汗でぬれた後は、こまめにタオルで拭きましょうね。

6月の保健目標

♪ 養護実習生 蛭沢さくら先生より ♪

5月15日（月）から6月9日（金）までの4週間、保健室
で手当てをしたり、給食を一緒に食べたりしました。また、5



ー1と5ー2で「かむことの大切
さ」について保健指導をさせてい
ただきました。みなさんと過ごせ
て、とても楽しかったです。長井
に住んでいるので、またどこかで
声をかけてくれたらうれしいで
す。短い間でしたが、本当にあり
がとうございました！

ご存じですか？～アタマジラミ～



アタマジラミは年中います。不潔とは
無関係なので、たびたび耳のうしろの
髪の毛をかきわけて調べてください。

<アタマジラミとは？>

- 人の髪につき、頭の血を吸って生きている小型の灰色の虫
- 病原菌は持たず、血を吸いながら、卵を1日数個生み、約1週間で
ふ化し増えてくる。
- 卵はフケのように見える。フケは手ではらえば落ちるが、卵は爪で
しごくようにしなければ落ちない。
- 頭頂部や、耳の上2～3cmくらいの側頭部にできやす
い。

<予防するには？>

- * 頭は毎日シャンプーをする。
- * 枕カバーやシーツはこまめにとりかえる。
- * くし、ブラシ、タオルなどは貸し借りしない。

アタマジラミ
(2～4mm)



**6月9日現在、長井小での確認はありませんが、
ご家庭でも少し気にしてみてください。**

歯科巡回教室がありました



みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!

6月1日・2日の二日間で、各クラス「歯科巡回教室」が開かれました。毎年、横須賀市保健所の歯科衛生士さんをお願いをされていて、学年の歯の状況に応じた指導をしてくださっています。

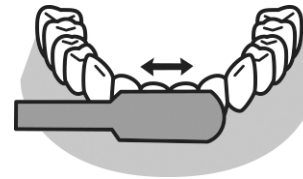


- 1年生…歯の汚れ、「あ・い・う」の磨き方
- 2年生…第一大臼歯の磨き方
- 3年生…乳歯の大切さと、前歯上下表裏の磨き方
- 4年生…むし歯の原因と予防
- 5年生…歯の役割(かむ・発音・見た目・力)
- 6年生…歯周病の原因と予防

染め出しの液がいや～！という子もいましたが、みんな一生懸命鏡を見ながら染め出しを行い、磨き残しを丁寧にブラッシングすることができていました。歯磨きは毎日するものですが、子どもだけでは手を抜きがちです。保護者の皆様の声かけと、3年生くらいまでは、仕上げ磨きをしていただくと、むし歯予防等につながります。よろしくお願い致します。

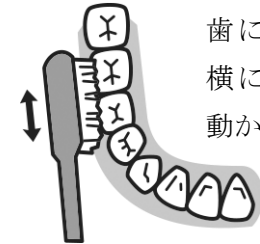


◎前歯の外側



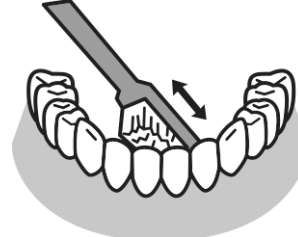
歯ブラシを横に細かく動かします。

◎奥歯の外側



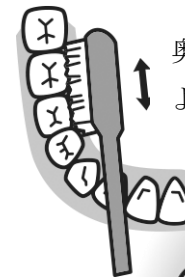
歯に対して横に細かく動かします。

◎前歯の内側



歯のすきまにそって、縦に動かします。

◎奥歯の内側



奥までしっかり届くようにみがきます。

◎かみあわせ



みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。



ほけんごより

おととい（20日）の雨は、風も雨量もすごかったですね。傘をさしてもほぼ意味がなく、びしょびしょに濡れて帰った児童が多かったのではないのでしょうか。

梅雨の季節になり、雨が多くジメジメしています。雨に濡れて風邪を引かないよう、タオルや予備のくつ下を持たせるとよいかもかもしれませんね。



ろう下は走らないで！



ろう下を走ったことある人、これを読んでいる人の中にもいると思います。先生に注意されたことがある人もいるかも…

どうしてダメだと思いますか？理由のひとつは、けがをすることからです。走った自分がけがをするかもしれないし、お友だちのことをけがさせてしまうかもしれないよね。

特に、雨の日はツルツルすべって転びやすく、危ないと思ってとまれません。走りたくなくてもグッとこらえて！

【保護者様へ】

色の見え方と色覚検査

色の見え方には個人差があり、色覚を検査してみるとその結果が多くの人と明らかに異なっている場合があります。これらの人は医学的に「色覚異常」と診断され、男子でおよそ20人に1人、女子でおよそ500人に1人といわれています。色覚異常があっても日常生活で不自由と感じることは少なく、進学や就職も色覚による制限はほとんどありませんが、航空、警察、消防や鉄道などの職業で制限を受ける場合があります。

色の見え方が気になる、進路・職業の選択のため自分の色覚を把握したい、親族に色覚異常の人がいるので不安という方には学校で色覚検査を実施いたします。

小学2年生は全員に検査の希望をとることになっていますので、別途お知らせを配布いたしました。その他の学年は、希望する児童のみ連絡帳を通して学校にご連絡下さい。

6月29日・30日に実施する予定のため、6月28日（水）までに連絡をお願い致します。

※ただし、学校では、色覚異常の診断や専門的な生活指導行えませんので、学校医（眼科）又は眼科専門医での受診をお勧めします。

☆結果のお知らせは、眼科受診の児童のみに手紙を渡します。