

# ほけんだより



令和8年6月1日（月）  
東大和市立第四小学校  
保健室

気温が上がり、暑い日が増えてきました。服装を調節したり、こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。

アデノウイルスや溶連菌が流行しやすい時期です。体調に気をつけましょう。



## 痛くないのに どうして怖い？ 歯周病

自覚症状なく重症化する「サイレントキラー」

歯を失う原因第一位

全身の怖い病気の原因にも



歯だけでなく歯肉の健康も大切に

## 健康診断

受けて終わり

じゃもったいない!

気になるところが見つかったら

生活を直すチャンス



受診のおすすめをもらったら

早期治療のチャンス



結果がバッチリだった人は

自分の良いところ気づけるチャンス



アース製薬「シラミ相談室」HPより転載

意外と身近なアタマジラミの被害とその予防

頭髪に寄生して頭皮から吸血するアタマジラミ。清潔にしているでも感染し、かゆみや湿疹を引き起こします。頭と頭が接触すること、身の回りの物（寝具やタオルなど）を共有することなどで、簡単に感染してしまいます。1年を通じて被害が見られるので、常に気をつけておく必要があります。



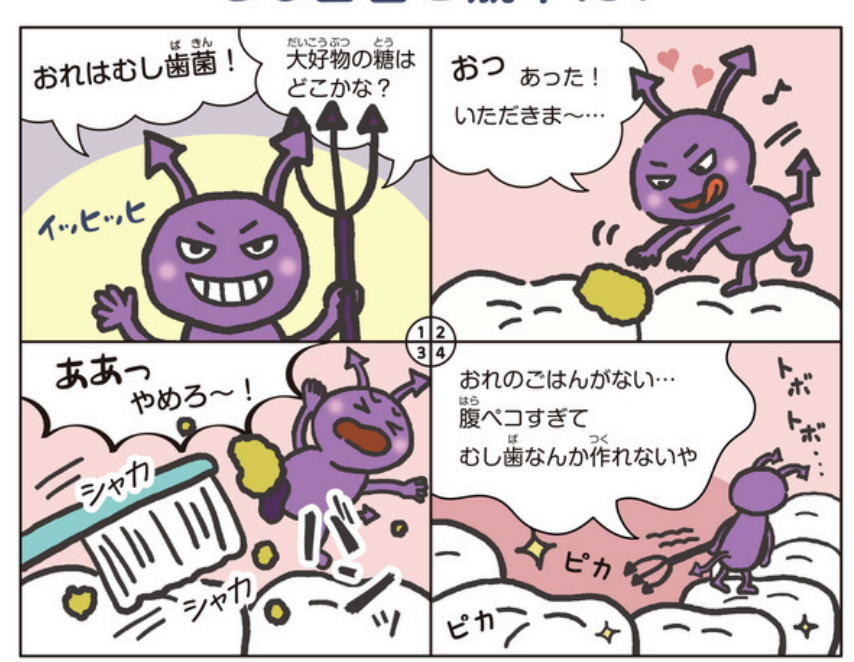
アタマジラミの寿命は約1か月、一生で50〜150個ほどの卵を頭髪に産みつけ、繁殖します。卵は髪にしっかりとくっつき、指でつまんでも簡単には取れません。数が増えていくとかゆみが激しくなるため、もし子どもが何度も頭を掻いていたなら、アタマジラミに感染しているかもしれません。耳の後ろや襟足のあたりをよく探してみてください。また、保育園等でもらってきたアタマジラミが、子どもと一緒に寝ていた家族にうつってしまうこともあるので、早期発見が重要です。

3つの予防策

- タオルやブラシ、帽子や衣類などを共有しないこと。
- シーツやまくらカバーなどの寝具をこまめに洗うこと。
- 十分に洗髪し、スキンシップを兼ねて日頃から頭髪を観察すること。

## ていねいに 歯をみがこう

### むし歯菌と競争だ!



ポイント 食べたらずみかき。むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

※保護者の皆様へ※  
裏面に、プール参加の可否基準を掲載しています。健康診断で該当の疾患が見つかった方、罹患中・治療中の疾患がある方は、基準を元に水泳参加が可能か確認をお願いします。