



ほけんだより おひさま



2026. 6. 1
川崎市立古市場小学校
保健室

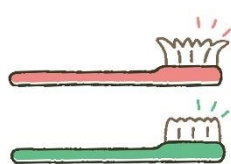
6月に入り、あじさいがきれいに色づく季節になりました。この時期は日によって寒暖差が大きいので、こまめに調節できる服装を準備しましょう。また、今のうちから少しずつ暑さに体を慣らしていく「暑熱順化（しょねつじゅんか）」も大切です。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

1か月に1回は！

同じ歯ブラシを何か月も使いつづけている人はいませんか？ 歯ブラシは毛先が広がると歯にあたりにくくなり、食べかすや歯垢（プラーク）をきちんと落とせなくなってしまいます。そのため、毛先が広がった場合は新しいものに替えましょう。また、もしも毛先が広がっていても、1か月に1回はかえてください。

水泳学習が始まります



6月8日から水泳学習が始まります。安心安全な学習を行うため、健康管理の徹底をお願いします。

○水泳学習当日はお子さんの健康観察をしっかりと行ってください。

- ・体温はいつも通りか
- ・睡眠はしっかりとれたか（疲れが溜まっていないか）
- ・食欲はあるか、朝食はとったか
- ・体調不良はみられないか、顔色は良いか
- ・爪を切っているか
- …など

※体調により学習に参加できない場合があります。詳しくは、5月25日配付の「水泳指導開始にあたってのお願い」をご覧ください。

○規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠不足など疲れが溜まった状態は、学習後の体調不良や水辺での事故につながりやすくなります。元気な状態で学習に参加できるよう備えましょう。

○気温水温が低すぎて学習に適さない日や、WBGTが高い日（熱中症の危険度が高い日）は、水泳学習が行えない場合がありますので、ご承知おきください。



代表的な学校感染症

※代表的な学校感染症をご紹介します。
ご不明な点などありましたらおたずねください。

病名	出席停止期間
百日咳	特有の咳が軽快するまで。または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで。
水痘	全ての発疹が痂皮化するまで。
流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで。
咽頭結膜熱	発熱、咽頭及び結膜の発赤消失後2日を経過するまで。
流行性角結膜炎	目の充血、異物感が消失するまで。
溶連菌感染症	抗菌薬治療を開始して24時間を経過し、全身状態が良好になるまで。
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。

登校許可証明書の提出の必要なし

その他学校感染症にかかった場合には、定められた期間は出席停止となります。症状がなくなり、感染の心配がなくなるまでは登校できません。医師から学校感染症と診断された場合には、学校にご連絡ください。なお、登校する際には登校許可証明書（500円程度）の提出をお願いしております。但し、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症については当面の間、登校許可証の提出の必要はありません。

診断を受けた際は出席停止期間をミマモルメ等でお知らせください。

皮膚の感染症

※皮膚の状態や程度によって異なるので、水泳学習を行えるかどうかは医師にご相談いただくようお願いします。

アタマジラミ

接触により感染し、2週間程度の潜伏期間の後、かゆみを訴えます。感染は、直接の接触あるいはタオル・くし・帽子などを介する間接感染があります。

水いぼ

いぼがあるという以外には症状はほとんどありません。水疱内の液（水）にウイルスが存在しており、これが外に出て皮膚上の細かい傷口から再び侵入して感染すると考えられています。

とびひ

虫刺されや湿疹などをかきむしった皮膚面に菌が感染し、感染を受けた皮膚がかゆくなり新しい病変ができるというように広がっていきます。皮膚と手を清潔にすることが、予防上もっとも大切です。