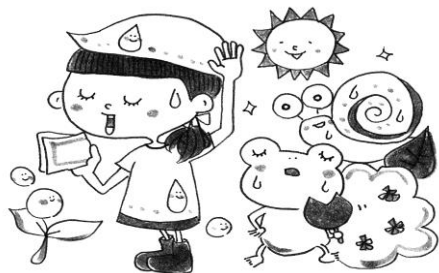


ほけんだより 6月

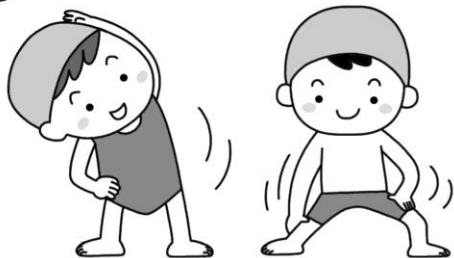
平成29年6月7日 昭島市立中神小学校 保健室 内山 菜摘

6月に入り、梅雨の季節がやってきました。この
時季はむし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあり、
体調をくずしやすいので注意が必要です。体調
管理をしっかりと毎日楽しくすごしましょう。



☆水泳の授業がはじまります☆

プールに入るときは
じゅんぴ運動をしっかりと



6月12日(月)から、水泳の授業がはじま
ります。水泳は体をきたえるために、とて
も良いスポーツですが、ちょっとした気のゆる
みで、命にかかわる大きな事故がおこる
こともあります。授業中は、先生の指示を
よく聞いて行動しましょう。

プールサイドや水の中でふざけたりする
と、思わぬ事故につながります。

体の具合が良くない(熱がある、目・鼻・耳の病気があ
る、人にうつる皮膚の病気がある、けがをしているなど)
時は、プールには入れません。必ずおうちの人と
体調をチェックしてください。

ぜんじつ 前日までにしておくこと

手や足のつめはしっかりと切っておきましょう。
ぶつかるとケガにつながります。



早めに寝て、しっかりと睡眠時間をとりま
しょう。



水着やタオル、帽子、下着に名前を記入し、
忘れないように準備しておきましょう。



おうちの方へ

アタマジラミにご注意を!

★アタマジラミの卵の見分け方

卵



髪にしっかりくっつき、
なかなかとれない

ヘアークラスト（フケの一種）



指で簡単に
取り除ける

★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけられています。

アタマジラミは、頭と頭が接触したり、身の回りのもの（タオル、寝具、帽子、くし等）を共用することで感染します。不潔にしているからではありません。



アタマジラミが見つかったとき・・・

皮膚科や薬局で相談してください。アタマジラミは薬や専用シャンプーを使って
も1回で駆除できるわけではありません。

医師や薬剤師の説明に従って、適切な処置を行い、『完全な駆除』をお願いいた
します。アタマジラミは簡単にうつります。家族に一人でも発生した場合は、家族
全員のチェックと駆除をお願いいたします。

☆生き生きカードへのご協力

ありがとうございました☆

先月はゴールデンウィークが明けてから、一週間「自覚めすっきり！生き生き
カード」に取り組みました。ご家族の皆さま、取り組みにご協力いただき、あり
がとうございました。ここで、『ふりかえり』や『おうちの人からの一言』の一部を
紹介させていただきます。

《ふりかえり》

- ・今回は夜寝る時間がおそかったから、次は早く寝たいです。
- ・がんばったことは、外で朝、体を動かすことです。朝に運動をすると1日が健康に過ごせるからです。次は朝早く起きれるようがんばります。全部丸にしたいです。
- ・ごはんをバランスよく食べて、元気に学校へ行けるようがんばった。

《おうちの人から》

- ・朝の「おはよう！」のあいさつは、パワーをもらえます。
- ・このカードが終わっても、毎日早寝早起き朝ごはんは続けたいです。
- ・朝、自分でおきるのはちょっと苦手なので、今度はめざまし時計を用意してがんばりたいです。