

6月 ほけんだより

早寝・早起・朝ごはん
平成28年6月
粕壁小学校保健室

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は、体調をくずしやすいです。衣服の調節にはいつも以上に気を配り、体調の管理をしましょう。また、廊下や階段が雨ですべりやすくなっていますので、落ち着いて行動し、けがに注意して過ごしましょう。

水泳学習がはじまります！

水泳は体にいいこといっぱいスポーツです。しかし、ちょっとしたことで命にかかわる事故にもつながります。先生の注意やプールのやくそくを守り安全に学習しましょう。

プール前の健康チェック

前日 耳あか () 	つめ () 	プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。	
当日 朝食 () 	目 () 	体温 () 	顔色 () 
トイレ () 	ひふ () 	けが () 	体調 () 

お家の人に見てもらおう

6月4日～10日は歯の健康週間です

粕壁小学校 歯についての取り組み

＜歯科講話＞ 6月15日(水) 2～4校時 場所：粕小ホール
 対象：2・4・6年生 内容：学校歯科医 小川先生のお話



＜歯みがきテスト(カラーテスト)＞ 6月1日(水)～10日(金)
 1年生は家庭で、2～6年生はクラスで実施

＜歯みがきカレンダー＞ 6月13日(月)～17日(金)
 歯みがきカレンダーを持ち帰ります。実施後におうちの方から一言、記入をお願いします。

＜児童保健委員会の活動＞

- むし歯予防ポスター 各クラスに掲示します
- 歯ブラシチェック 給食前に各クラスに歯ブラシのチェックに行きます。

頭ジラミ

アタマジラミへの感染がおこりやすい時期になりました
 お子さまの髪の毛のチェックをお願いします



チェック方法

成虫は数が少なく見つけにくい
 です。卵(0.5mm位の白い楕円形)はフケのように見えます。髪の毛の根元、特にえり足や耳の周りを触って、卵が付着していないかどうかをチェックしてください。軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



アタマジラミとは
 頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもしかゆくなります。目視で確認できるので、髪の毛の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。



もし感染してしまったら、皮膚科や薬局にご相談ください。また、学校にもご連絡をお願いします。

プールが始まりますが、タオルの貸し借りはやめましょう。

熱中症を予防しよう

- 帽子をかぶって外に出ましょう
- 30分に1回は涼しい場所で水分を取り、休けいしましょう
- 体調がおかしいと感じたら、早めに休みましょう

