



早寝・早起き・朝ごはん

平成28年11月
粕壁小 保健室

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと色づき始めました。この時期からはインフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行り始めます。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活をつづけ、さらに「うがい・手洗い・換気」で病気予防を心がけましょう。



もうすぐ持久走大会です



走る前に健康チェックをしよう！

登校前

- よく眠れましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- うんちは出ましたか？
- 元気はありますか？

運動前

- 身じたくはできましたか？
- 準備運動はしましたか？
- 靴ひもは結んでありますか？
- 自分の目標を立てましたか？
- がんばる気持ちはわいてきましたか？



走り終わったら...

- すぐに止まらずに、歩いて呼吸を整えましょう
- 整理運動をしましょう
- うがい・手洗いをしましょう
- 汗をふき、着替えをしましょう
- がんばった自分をほめましょう
- 夜はいつもより早めに寝ましょう



11月8日は、いい歯の日

毛先が開いた歯ブラシでは……

歯や歯肉とのさかい目がしっかりみがけません！

歯ブラシをウラから見て、毛先がはみだしてきたら、とりかえよう

食欲の秋も

食後はハミガキ

うがいはしりましたか？

てあらい

ちょっとまって！

そのくびの原因は？

寝不足？それとも……

教室の空気が汚れているからかもしれませんよ

換気をして空気をいれかえよう！

頭ジラミ

アタマジラミへの感染の報告がつづいています
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。