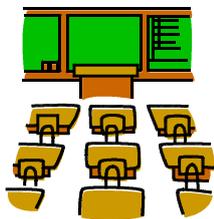


ほけんだより

平成27年6月18日
掛川市立横須賀小学校
保健室 NO.4



6月15日(月)から「きたえるステージ」が始まりました。このステージは、梅雨から夏、そして夏の終わりまでと暑くて大変な時期になりますが、キーワードは『挑戦・継続』です。暑さに負けないからだづくりをし、自分で決めたことに挑戦・そして、継続できるといいですね。

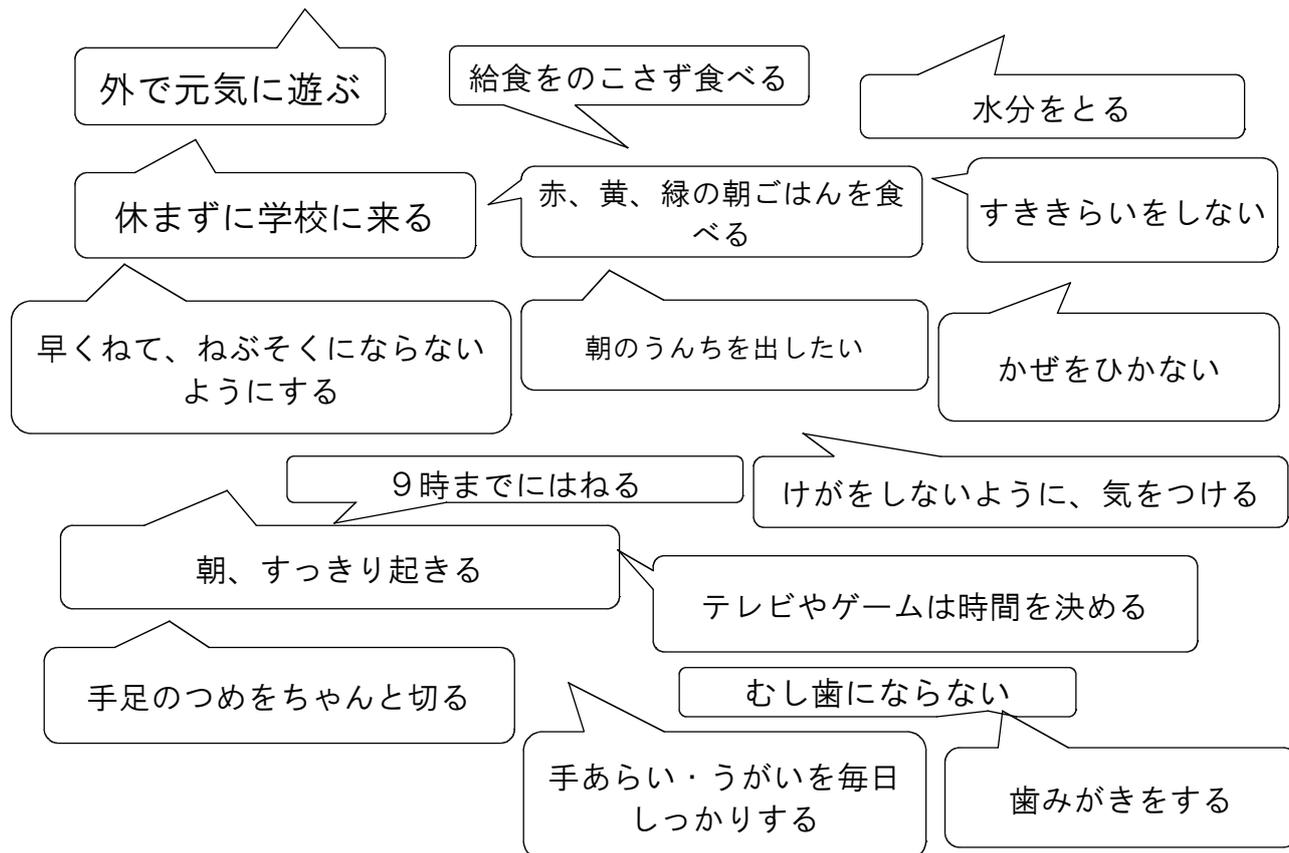


あいさつ名人

健康のめあて、継続できている？



5月の健康タイムで決めた「健康のめあて」は、継続できていますか。みんなが決めためあてを紹介します。自分のめあても思い出して、振り返ってみましょう。



★ひとつのことをきちんとやり続けると、他のこともできるようになるんだって！★

健康診断の結果を確認してください

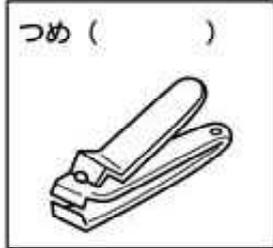


- 健康診断の結果を健康手帳に記入しました。(P1)確認をお願いします。
 - 身長と体重のグラフ記入をお願いします。(P3、P4かP5)
- ☞ 保護者印もお願いします。

毎朝、健康をチェックしましょう

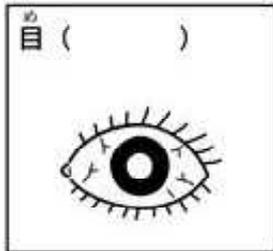
プール前の健康チェック

ぜんじつ
前日

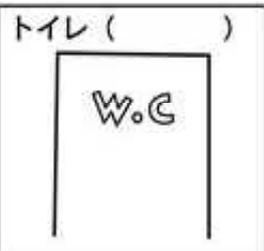


プールでの授業はいつもの体育の時間より体力をつか
使います。また、ふだんとちがった環境で体を動か
かします。前日から当日にかけて自分の生活や体
についてチェックをし、少しでもよくない点があ
ったらプールに入るのはやめましょう。

とうじつ
当日

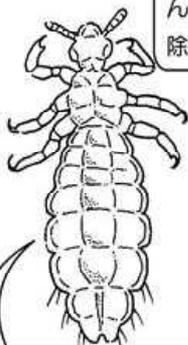


うちひとみ
お家の人に見てもらおう



アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める1か月後くらいから症状がでます。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。



ヘアキャスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きませんし、シャンプーでとれます。



ヘアキャストは卵と見間違えやすい

水泳は全身の筋肉をバランスよくきたえるためのとてもよい運動です。

しかし、体力も多く使います。水泳をやった日は、夜は早めにねるようにしましょう。

また、多くの人が入るプールです。からだの汚れや感染症には十分注意しましょう。