

5月 保健だより

平成26年5月号
No.3
柵原西小学校

日中は、天気もよく、暑いくらいですね。でも、朝夕と昼間の寒暖の差や4月からのがん

ばりで、かぜをひいたり、少々疲れ気味で体調をくずしたりしている人も多いです。

体調の悪い人はゆっくり休んで早く元気になってくださいね。

5月の保健目標

姿勢を正しくしよう!

正しい姿勢で机に向かう



目と机は30cmあける

せすじをのばす(ピン)ぐらぐらし(ピタッ)ない

机とおなかの間はにぎりこぶし(グー)ひとつぶんあけて

あいた手は机につけて

おしりはふかくかける

せすじをピンと伸ばすと、こころもシャキッ。

集中して学習に取り組めます。姿勢が悪いと、肩こりや腰痛になります。

小学生でも最近、肩こり・腰痛が増えていますよ。

健康診断が続いています 5月の予定

5月22日(木)・23日(金)尿二次検査(該当者)

※4月に尿を提出できなかった人も、この日に受け付けます。

※21日に容器等を配ります。

29日(木)内科検診(全学年)13:30~

歯みがきをしっかりと!

歯科検診で、歯垢がついていて、「歯みがきをしっかりとしましょう」と言われた人が全校で29人でした。



水泳が始まります。

水泳中の事故防止のため、お子さんの健康管理に十分配慮下さい。

- ・睡眠
- ・朝食摂取
- ・排便 等

体調の悪いときは体温測定をしたり、主治医に相談したりして参加の可否を判断して、担任までご連絡ください。

水泳シーズンに入ります。アタマジラミチェックをしましょう。

アタマジラミは清潔にしている間にも、知らない間に感染します。子どもたちは体を寄せ合って遊ぶことが多いので、大人よりうつりやすいようです。

★子どものサインに注意!!

よく頭をかいている。

★よくいるところ

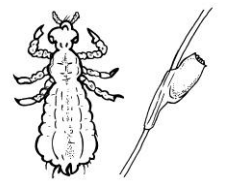
- ・耳のうしろ
- ・後頭部
- ・頭頂部

★もしアタマジラミが見つかったら

- 1 薬局で、駆除用シャンプーを買って正しく使う。
- 2 髪の毛に付いている卵はシャンプーしただけでは取り除くことができないので、駆除専用のすき櫛ですく。
- 3 駆除は家族全員で。



かゆい~



卵
・白色
・約0.5mm