

5月 保健だよ！

平成27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



せすじをのばす(ピン)ぐらぐらし(ピタッ)

目と机は30cmあける

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20日(水) 心電図検査(1・4年) 9:00~
26日(火)・27日(水) 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。
※24日に容器等を配ります。
28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22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

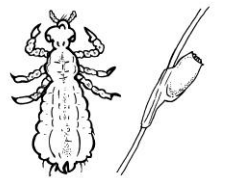
- ・耳のうしろ
- ・後頭部
- ・頭頂部

★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