

みんな元気!!

新しい年度になって1か月以上たちました。そろそろ新しい学年に慣れてきたでしょうか。暑さと運動会の練習疲れのせいか、体調をくずして保健室にくる子がとても増えています。休みの日はしっかり休み、上手に過ごしてリフレッシュしてください。

今週末には運動会があります。朝、体調がよくないときには無理をして登校せず、家で少し様子を見てください。元気に運動会に参加できるように、いつもよりたっぷり睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

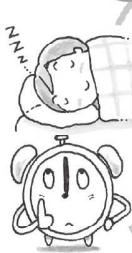


朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何かな?

新学期から1か月、少し疲れたな本...という人は、

スタート 起床



睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい

はい → **せ**
いいえ → **け**

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい

はい → **い**
いいえ → **ん**

か ざんねん!

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうちはどちらかな?

ガチガチ・ころころうち → **つ**
バナナうち → **う**



い ざんねん!

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。

朝ごはんを脳やからだのエネルギーを補給しましょう。



ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたらほうがいい

はい → **こ**
いいえ → **か**

つ ざんねん!

ガチガチ・ころころうちは、水分や野菜が足りないうち。バナナうちは、腸の健康がばっちりなうち。

毎朝トイレでうちを出す習慣をつけよう。

せ ざんねん!

朝は元気のために

できることがたくさん。朝日をあびて脳を自覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。うちを出すのも大事です。



う いってらっしやい!

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう!



運動会元気に がんばろう!

練習が始まったら

- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・うんちを出してスッキリ
- ・汗ふきタオルを忘れずに
- ・つめを切っておこう
- ・夜は早めに寝て、疲れをとろう

当日がんばるために

- ・はきなれた靴で、
- ・準備体操をしっかり
- ひもをしっかり結ぼう
- ・体調が悪いときは無理をしない

手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

Aくん

手を洗ったあとは、いつも服でふいてるよ!


Bさん

ぬれた手で髪型を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの

Cくん

昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ!

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗っていないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。



学校の健康診断 わかること わからないこと


わかる

- ・どのくらい体が大きくなったか
- ・異常や病気の可能性の有無

わからない

- ・本当に異常や病気があるかどうか
- ・病気の名前(診断)

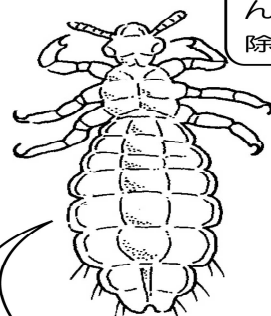
受診のおすすめの便りをもたらした人は絶対に病気、というわけではありません。でも、病気かもしれません。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。受診して「はつきり」「スッキリ」させましょう。



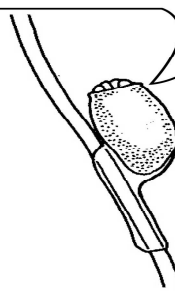
アタマジラミにご注意ください!

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミヤ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。



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。



ヘアカヤスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きますし、シャンプーでとれます。

成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。

ヘアカヤストは卵と見間違えやすい