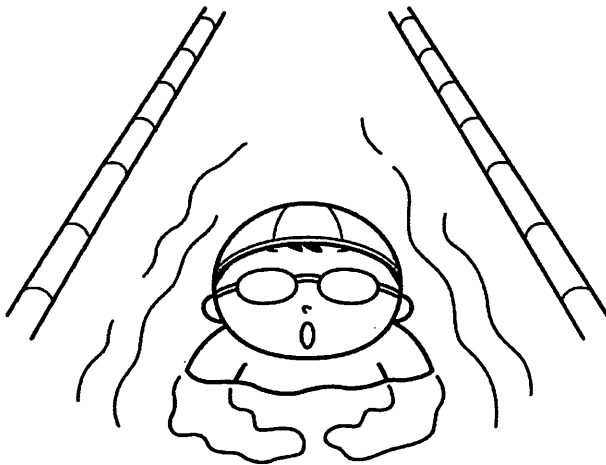


6月14日から、楽しみにしていた水泳がはじまります。体の調子を整えて、元気な体でプールにはいりましょう。早ね・早おき・朝ごはんがたいせつですね。

水泳のいいところ



水泳はいろいろな点で体にいいといわれています。たとえば

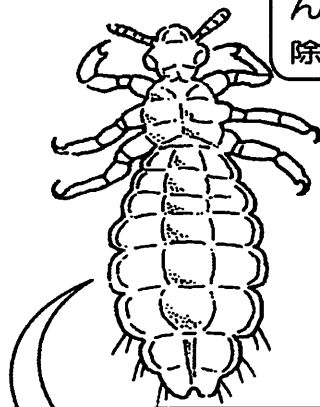
1. 全身の筋肉をバランスよく使える。
2. 空気中と水中の温度差のおかげで、ひふがきたえられる。
3. 心臓や肺のはたらきを高める。
4. 骨や関節の調子が悪くても運動できる。
5. 肥満予防の効果が期待できる。

ただし、体調があまりよくないときは水に入ることはやめましょう。水泳はとてもはげしい運動なのです。

ご家庭で、お子様の髪の毛をかき分けて、アタマジラミを調べてみて下さい。

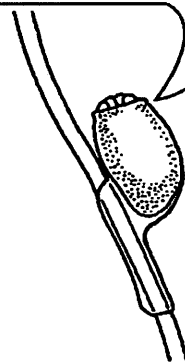
アタマジラミの基礎知識

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。



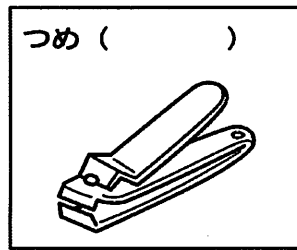
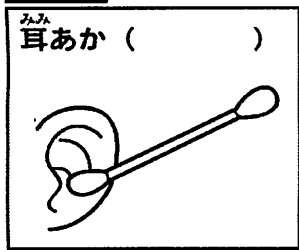
ヘアキャスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きますし、シャンプーでとれます。



ヘアキャストは卵と見間違えやすい

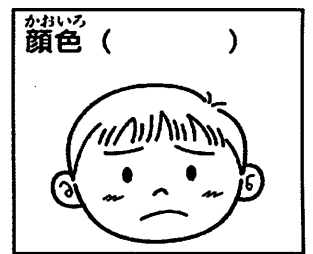
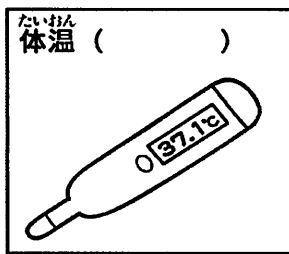
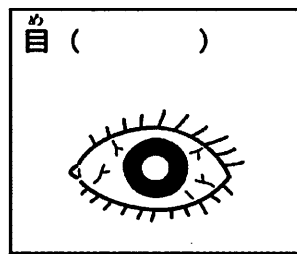
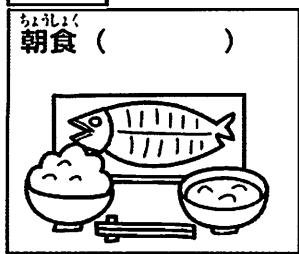
プール前の健康チェック

ぜんじつ 前日

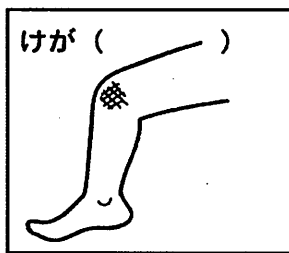
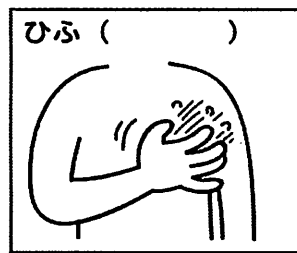
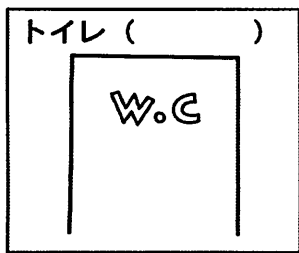


プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。

とうじつ 当日



うちひとみ お家の人に見てもらおう



..... プールに入っているときに

ぐあいが悪くなった

けがをした

おしりが痛かった

こんなときは必ず先生にいきましょう。プールに入っているときは、ぜったいにむりをしてはいけません

★★★お知らせとお願い★★★

- ※ 虫さされをかいて、傷ができると「とびひ」になる場合があります。「とびひ」は、夏に多く、感染します。虫さされでも、かゆみどめの薬をつけたり、皮ふの清潔に気をつけて下さい。
- ※ 6年生の移動教室期間(6/19~6/22)は、清常が引率のため、看護師の方が来て下さいます。
- ※ 八坂小のホームページに最新版「登校届」を載せました。必要な時に、印刷してお使い下さい。ご連絡いただければ、今まで通り学校でもお渡しします。