



まばしんぴくくに向けて、練習が本格的に始まります。朝ご飯をしっかり食べ、睡眠をたっぷり取り、健康管理に気をつけましょう。
 気温が高くなってきました。体が暑さに慣れていない時期なので、熱中症が心配です。水分をこまめに取り、熱中症対策も忘れずに取り組みましょう。



学校生活に慣れたときに注意すること

新学期が始まって約1ヶ月がたちました。新しい学年に慣れてきたころだと思います。生活に慣れてくると、行動がいかげんになり、けがや事故につながることもあります。健康で安全に生活を送ることを心がけましょう。

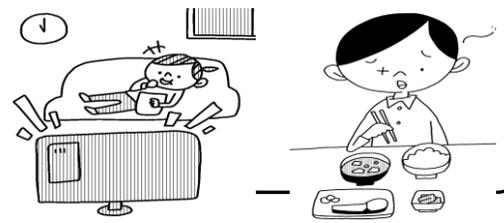
★ けがに注意 ★

- こんなことはありませんか？
- 廊下を走り、壁や人と衝突する
 - 遊びに夢中になり、まわりが見えない
 - 道路でふざけている



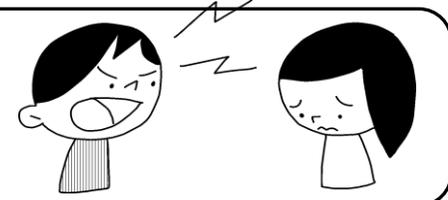
★ 体に注意 ★

- こんなことはありませんか？
- 朝ご飯を食べない
 - 歯みがきをしない
 - 夜遅くまで起きている



★ 言葉に注意 ★

- こんなことはありませんか？
- 言葉づかいが乱暴になる
 - 友達のお気持ちを考えずにからかう
 - あいさつを忘れる

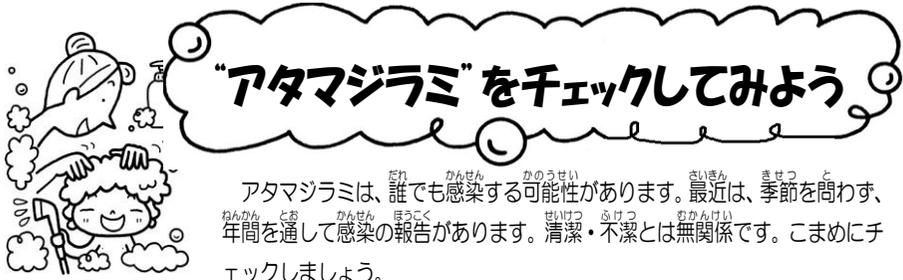


5月の保健行事予定

	日にち	対象
内科検診	9日(木)	1・4年生、仲よし
眼科検診	14日(火)	全校
歯科検診	8日(水)	4・5年生
	15日(水)	3・6年生、仲よし
尿検査1次	14日(火)	全校
※容器は5/13(月)配布	予備:15日(水)	該当者
尿検査2次	29日(水)	該当者
	予備:30日(木)	
心臓検診	20日(月)	1年生、該当者

※学校行事などの関係で日程が変更になる場合があります。



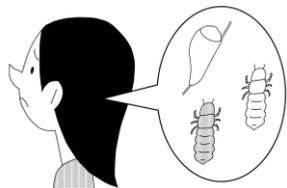


アタマジラミをチェックしてみよう

アタマジラミは、誰でも感染する可能性があります。最近、季節を問わず、年間を通して感染の報告があります。清潔・不潔とは無関係です。こまめにチェックしましょう。

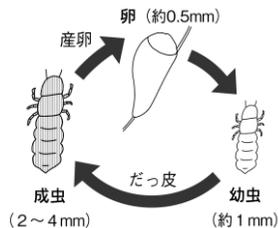
アタマジラミって？

アタマジラミは、頭皮の血を吸い、栄養にします。血を吸われても最初はかゆくありませんが、しばらくすると強いかゆみが出ます。



髪の毛で成長するアタマジラミ

アタマジラミはの幼虫は、髪の毛の上で成虫になり、長くて1ヶ月生きます。成虫になると髪の毛に卵を産みつけ増えていきます。



どのようにしてうつるの？

アタマジラミは、髪の毛が他の人と直接ふれ合ったり、ヘアゴムやくし、帽子などを他の人と共用したりすることなどでうつります。不潔にしていることが原因ではありません。



アタマジラミを見つけたら・・・

- ①スミスリン入りシャンプーなどを使う
 - ②アタマジラミ用のすきぐしで卵を取る
- この2つを繰り返して、きちんとすることで駆除できます。家族内で同時にすることがポイントです。アタマジラミかどうか疑わしいときは、皮膚科を受診しましょう。



健康診断は受けた後も大事

健康診断は『受けた→終わり』ではありません。受けた後が大切です。そのわけは・・・？



“おしらせ”を受け取った人は、早めに病院へ行こう！

学校の健康診断は、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるいわけ”ためのものです。つまり、学校での健診の結果だけでは確定ではありません。病院で医師による診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。



内科検診・耳鼻科検診・眼科検診・聴力検査を受けた結果、「お知らせ」をもらった人は、受診を済ませないと水泳指導に参加できません。早めに受診をし、病院で結果をお知らせに記入してもらい、学校へ提出して下さい。



自分の体に関心を持とう！

学校の健康診断は「自分の体の様子や健康に関心を持つ」という目的もあります。異常や病気があるかないかだけではなく、日常生活で気を付けることなどを学び、生活を改善していく機会にしましょう。



勉強、運動、遊び・・・何をするにも“健康第一”！！