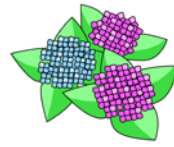




げんきです！



2015年6月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室 松田直子

なつ げんき

夏を元気にすごそう！



あめ ひ あんぜん

やくそく

雨の日を安全に過ごす3つの約束



アジサイがきれいに咲く季節になりました。これからの時季は、ムシムシ暑い日があったり、肌寒い日があったり、体調をくずしやすくなります。食事や睡眠をしっかりとるなど、生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

これからは、たくさんあせをかく季節です。毎日、あせふきタオルと水筒を学校に持ってくるようにしましょう。こまめに水分をとりましょう。

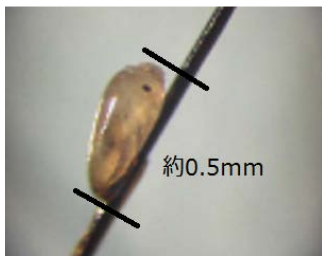
アタマジラミに気をつけて



成虫 2~4mm

●アタマジラミって、何？

人間の髪の毛について、頭の皮から血を吸う虫です。



約0.5mm

●どうやって、見つけるの？

成虫と、髪の毛に産みつけられている卵をさがします。髪の毛の根元を注意深く見ます。

●見つけたときは…

皮膚科の医師に相談して、完全に駆除しましょう。



●気をつけよう！

頭をよせ合ったり、タオルやぼうし、くしを他の人といっしょに使うとうつるがあります。貸し借りはしないように。

また、日ごろから、お家の人にこまめに調べてもらいましょう。

毎日、髪をていねいに洗いましょう。



1 ろうかを走らない

1



雨の日のろうかはすべりやすいよ！

2 かさをふりまわさない

2



きけん

3 まわりをよく見る

3



かさを視界をさえぎらない

すいえいがくしゅう

水泳学習がはじまります

楽しく安全に水泳学習ができるように、次のことに注意しましょう。

*十分な睡眠をとる

*朝ごはんは、きちんと食べてくる

*目・耳・鼻の病気がある人は、治りょうをすませる

*耳そうじ、つめきりをしておく

*体調が悪いときは、無理をしない