



# ほけんだより

校長：中島 保徳 / 保健室

6月に入り、太陽が眩しい夏のような暑さの日もあれば、台風が近づいてきていて、どんよりとじめじめとした天気の日もあり、さわやかで過ごしやすい季節の終わりを感じます。

湿気の多いこの時期には、体がだるくなったり、心もゆううつになったりしがち。お風呂にゆっくりつかるなどして、少しでもリフレッシュをしながら、過ごしたいですね。



## 健康チェック

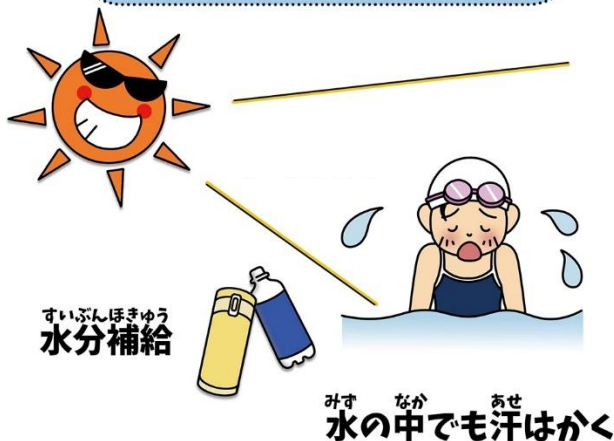


## 準備は念入りに



# プール楽しむために

## 暑さに注意



## バディを組もう



# 梅雨時も健康で過ごすために

## 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

## 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

## 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



健康診断  
おつかれさま  
でした!

4月から行ってきた健康診断が終わりました。すべての健診結果（健康カード）は、7月の個人面談で配布しますので、お子様と一緒に確認してください。

来週からは水泳指導がスタートします。内科（アトピー等）、耳鼻科（鼻炎、耳あか）で「お知らせ」をもらった場合は、水泳指導前までに受診していただきますようお願いいたします。治療してまだ受診報告書をお持ちの方は、忘れずにご提出ください。



## おうちのかたへ

### ◎アタマジラミにご注意ください

プールの前に一度、お子様の頭を確認してみてください。清潔、不潔に関係なく、アタマジラミがいることがあります。アタマジラミは、頭髮の根元近くにしっかり固定した状態で産み付けられ、指でつまんだり、爪でしごいたりして取り除こうとしても、簡単に取れないのが特徴です。髪の毛をかき分けて、頭髮の根元や根元から1~2cmあたりをよく観察してみましょう。

もしアタマジラミを発見した場合、かかりつけの皮膚科に相談するか、薬局でアタマジラミ専用の薬を購入し、シャンプーをして駆除します。

### ◎汗ふきタオルの持参にご協力をお願いします

外遊びのあと、子供たちは汗をたくさん流して教室に戻ってきます。タオルなどで汗をふくよう指導していますので、持参へのご協力をお願いします。

