

貝塚市立中央小学校
保健室

あつひが多くなってきましたね。
 はれた日にキラキラと照りつけるお日さまは、もう夏だと主張しているようです。この時期は、からだがあつ暑さになれていないため、調子を崩しやすいものです。いつも以上に、生活リズムや食事などに気をつけて、疲れを感じたときは早めに休むようにしましょう。



プールが はじまっています

～ こんなことに気をつけましょう ～

★プールに入る前、プールから上がったときは、しっかりシャワーを浴びましょう。

★準備体操は、しっかりしましょう。

★プールサイドで走ったり、ふざけたりするのはやめましょう。飛び込んだりすると危険です。

★しんどくなったり、気分が悪くなったら、先生に言いましょう。

★タオルの貸し借りはやめましょう。

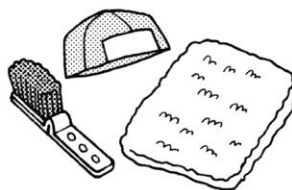
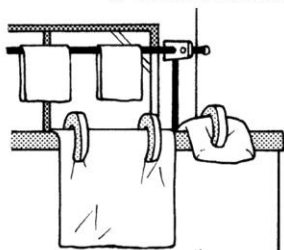
アタマジラミを予防するには

アタマジラミとは

かみの毛にすむ虫で、人間の目でやっと見えるほどの大きさです。頭の皮から血を吸って、約1か月くらい生きています。卵は0.5mmくらいのもので、白くすき通っていて、かみの毛にしっかりとついています。

アタマジラミはうつるの？

直接かみの毛を手でさわったり、水の中に入ったりしてもうつることはありませんが、タオルの貸し借りをしたり、かみの毛が直接ふれ合ったりするときうつることがあります。また、帽子やタオル、ブラシやヘアゴム、シーツやまくらなどのかみの毛がついているものを貸し借りするとうつることがあります。



かみの毛を洗ったあとは、熱風のドライヤーでかみの毛をかわかし、くしやブラシにも熱風を当てます。シーツやまくらは日光消毒をします。アタマジラミを予防するためにも、タオルやブラシ、ぼうしは一人一つずつ準備しましょう。



☆ 案内 ☆

大阪府学校歯科医会より、
 「歯・口の健康啓発標語コンクール」の募集がきています。
 標語の例)

「みがこうよ 未来へ
 つなげる じょうぶな歯」
 しめきり：7月17日（水）
 できた人は「学年・組・名前・
 標語」を紙（何でもOK）に書いて、保健室まで持ってきてください。



暑い日が続きます…「熱中症」注意報！

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》

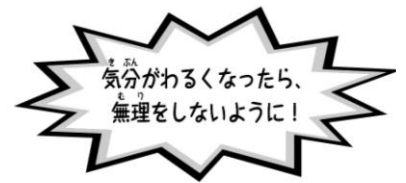


《熱中症のとき》



こんな症状が起こります！！

- ① 軽：ふらつとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- ② 中：ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはらない
- ③ 重：手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



気分がわるくなったら、日かげなど日光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！



♪ 食KINGマンデーのとりくみをしたよ！ ♪

生活アップ習慣にともない、食KINGマンデーのとりくみをしました！（6/17～6/24）みなさん、自分が決めた食についての目標を達成し、各クラスの野菜を完成させていました。これからも、「食べ物や栄養、食事のルール」について考え、健康的な食習慣を続けていきましょう。



今回のメニューはピビンバとわかめスープでした

たくさんのシールを貼ったよ



野菜が完成！うれしいな♪

～ おうちの方へ ～

◇ おうちでの怪我について

保健室では、基本的には、学校で起こったけがを家庭や病院へお渡しするまでの一時的な処置をさせてもらっています。

おうちでされたけがは、各ご家庭で対応していただきますよう、よろしくお願ひします。

◇ 保冷剤を集めています

最近、保健室で貸し出している保冷剤が、返ってこなかったり、つぶれたりして減ってきています。

ご家庭で余っている手のひらサイズの保冷剤がありましたら、お子様を通じて、是非保健室へ届けていただきたいと思います。ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

