

ほけんだより9月

貝塚市立葛城小学校
2014年9月1日

朝晩すこしずつ秋の気配がでてきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。



熱中症の心配もあります。学校には**少し多めにお茶**を持ってくるようにしましょう。



～頭ジラミについて～



頭ジラミは、季節に関係なく1年中見つかっています。学校でも、夏休み前に頭ジラミが

見つかって、お家で駆除した児童もいます。今一度、**9月のプールに向けて、お子さんの頭の状態をチェック**していただけないでしょうか？

プールでうつるのではないかと心配されている方もあると思いますが、これをとめる方法はいまのところありません。**おうちの方、ひとりひとりの協力が必要です。**頭ジラミは、不潔とは関係なく、誰でも感染する可能性があります。万一、ジラミがいると分かったとしても、その子が原因ということは絶対にありません。その子どもどこかでうつってきたものだからです。

学校の方でも見つけたら連絡させていただくこともあります。何かありましたら、連絡ください。よろしくお願いします。

《予防》◎帽子、タオル、くし(ヘアブラシ)の貸し借りは絶対しない。

◎頭をこすりつけあうような遊びはさける。

◎毎日シャンプーを欠かさない。

◎枕カバー、シーツ、タオル、パジャマ、下着等、こまめに洗濯する。

◎布団や枕は日光にあてて干す。



特にえりあしや耳の近く

※頭ジラミが見つかった場合でも**スミスリンシャンプーの治療**を開始しはじめたら、プールには参加できます。



自分でできることをしてみましょう

9月9日は「救急の日」です。けがをしたとき、自分でできることを再確認するために、①～④のときにできることをA～Dから選びましょう。

①手の指を切った
②外でころんで足をすりむいた
③鼻血が出た
④つき指をした

A. 座って下を向いて、小鼻(鼻の左右のふくらんだ部分)を押さえる。
B. 水や氷などで冷やす。
C. 切った部分を心臓より高くあげて、清潔なハンカチなどで押さえる。
D. けがをした部分の汚れを流水で洗い落とす。

(①—C、②—D、③—A、④—B)

生活習慣を見直そう

夏休みの間、崩れていた生活習慣を見直しましょう。まずは、朝起きる時間を規則正しくしましょう。睡眠の専門の先生からお聞きしたのですが、夜更かししても朝早く起きることで、体内時計もリセットされ、早く起きることで体も疲れ、早く眠れるそうです。がんばって、早起きをしましょう。

また、体の栄養も必要です。必ず、朝ご飯を食べるようにしましょう。



9月1日は防災の日

9月1日の日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。

家族で防災について、話し合っ、災害時の避難場所や非常用持出袋の確認をして、いざというときに備えましょう。

9月15日は敬老の日

多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。日頃の感謝を言葉にしましょう。



二測定(身長・体重)を行います。

9月10日(水) 中学年

9月11日(木) 高学年

9月12日(金) 低学年

<注意>

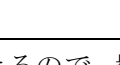
髪型



×

×

○



身長を計測する際に、バーに当たるので、髪の毛が当たらない二つくりの髪型にしてください。

体操服を持ってきてください。