

ほけんだより

令和3年 6月1日
京都市立嵯峨野小学校

あじさいの花がきれいな季節になりました。雨でぬれた緑の葉っぱがともきれいに輝いています。雨が続きと気分がふさぎ込みがちになりますね。家や学校の中でも楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。

また梅雨の間は天気によって気温の変化が大きいので、肌寒く感じる日は1枚上着を持ってくるなど工夫して、体調管理をしましょう！



朝の健康観察

朝起きた時、学校に来る前にしっかりと体のチェックをしましょう。

- 目ざめはよかったですか？
- 食欲はありますか？
- 熱はありませんか？
- 排便はしましたか？
- 頭やおなか、ほかに痛いところはないですか？



今月のほけんもくひょう

歯を大切にしよう

6月4日～10日は

歯の衛生週間



むし歯・歯周病の予防



食べたらみがく



だらだら食べをしない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスがとれた食事をとる



規則正しい生活



自分にあった正しいブラッシングの実行



定期的なチェック

おうちのかたへ



* 頭ジラミにご注意ください *

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴です。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔

にしているとうつってしまいます。

後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないかチェックしてみてください。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れない細長い楕円形のはアタマジラミの卵かもしれません。早く見つけて増える前に駆除しましょう。



* マスクについて *

毎日つけてきているマスクですが、外遊びをするとき・給食を食べるときなどにはずした場合、自分のポケットに入れて管理するよう指導をしております。しかし同じようなマスクも多いので、落とした場合すぐに持ち主がわかるよう、名前やしるしを記入しておいてください。また予備マスクも常に持参するようにしてください。

健康相談について（養護教諭との懇談）

個人懇談会（7/13～7/16）の時に健康相談を行います。
お子様の健康面において相談されたい方は、学校までご連絡ください。
申し込み締め切り 6月15日（火）