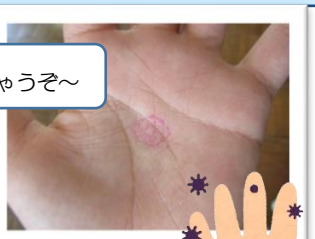
ほけんだより 6月

令和4年６月７日
池田小学校保健室

あっという間に春がすぎて、季節はつゆになりました。天気の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんですごしていきたいと思います。６月は生活リズムチャレンジがありますね。みなさんの生活リズムチャレンジカードに〇が何こつくのか楽しみです♪　がんばりましょう☺

手あらいスタンプはじめました

①健康委員会さんが給食前にみんなの手のひらや手のこうにスタンプをおすよ



手やつめの間には目に見えないばいきんがたくさんついているよ！あらわずに食べるとどうなるかな…

②スタンプがきれいにおちるまで手をあらうよ

やられた～

すみずみまでていねいにあらっている子やブラシを使ってあらっていて感心です！

③きれいになったね！

スタンプをおしてなくても、外であそんだ後や、色々なものをさわった後、食べ物を食べる前は自分を守るためにも進んで手あらいをできたらいいね！　めざせ手あらい名人✨

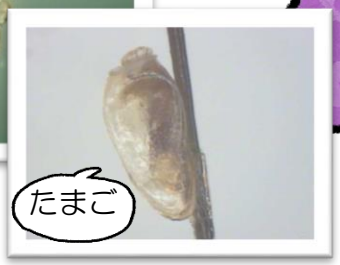
頭ジラミを知っていますか？

一生に 50～150 このたまごを生むよ

成虫は 2～3mm
たまごは 0.5mm

頭皮から血をすう
ため頭がかゆくなるよ

かみの毛に
たまごを生むよ



ふせぐためにはどうしたらいいの？

①つむじふきんや耳のうしろ、うなじを大人の人に見てもらう。
②毎日かみの毛をあらう。
③かみの毛はできるだけ短くする。
④タオルやぼうし、くしなどの貸し借りはしない。
⑤まくらカバー、シーツ、タオルなどを常にせいけつにする。

もうすぐプールが始まります。頭にふれる物の貸し借りはやめましょう。

保護者の皆様

お子さんが学校に薬を持ってくる場合について

・お子さん自身が服用する場合も必ず連絡帳などに記入をよろしくお願いします。

・薬が入っている場所、薬の種類、薬の袋にお子さんの名前の記入をお願いします。

お手数おかけしますがよろしくお願いします。

生活リズムチャレンジが始まります！

1.期間

６月20日（月）　～　26日（日）

（大田一中の期末テストに合わせた日てい）

2.質問こうもく

①メディアの時間

②ねる時間・③起きる時間

④勉強の時間

⑤はみがき（朝・昼・夜）

⑥うちどく

⑦ねる前のじゅんび

3.提出方法

おうちの方にサインをしてもらって、毎朝担任の先生に提出しよう！

（保護者様へ：毎日大変だと思いますが、ご協力よろしくお願いします。）

生活リズムチャレンジをきっかけにきそく正しい生活習かんを送ろう！

生活リズムチャレンジ×健康委員会

健康委員会が主体となって生活リズムチャレンジの〇が45個以上の人を表しょうします。〇を45こ以上目指してがんばってください♪

記入例

「〇の数」と「～ふりかえり～」、「～おうちの方から～」はさいしゅう日に記入をよろしくおねがいします。