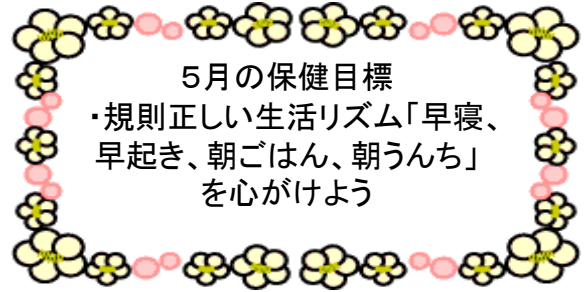




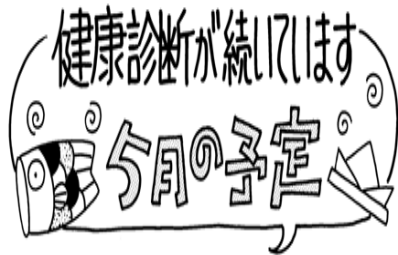
平成30年度  
5月8日(火)  
豊見城市立  
豊崎小学校



5月の保健目標  
・規則正しい生活リズム「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」を心がけよう

新学期がはじまって、もう1ヶ月がたちます。1年生のみなさんは、もう学校になれましたか？お友だちはたくさんできましたか？きっとまいにち楽しくすごしていることでしょう。

5月は、さむくなったりあつくなったり、あめがふったりと、お天気がよく変わる事が多い時期です。体調をくずさないように注意しましょう。



- 11日(金) 心電図検査 1年生
- 15~16日 尿二次検査 二次検対象と  
前回未提出者  
(ぎょう虫検査未提出の子もこの日に回収します)
- 22日(火) 視力検査 全学年
- 28日(月) 耳鼻科検診 4~6年
- 9日、16日、23日、30日 内科検診
- 10日、17日 歯科検診

## もうすぐ"プール"が始まります 安全で充実したプール学習にしよう

**病気がけのある人は  
主治医に相談しよう**

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



**体を清潔に  
しておきましょう**

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



**睡眠を十分に  
とりましょう**

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



**健康観察を忘れずに  
しっかりやりましょう**

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



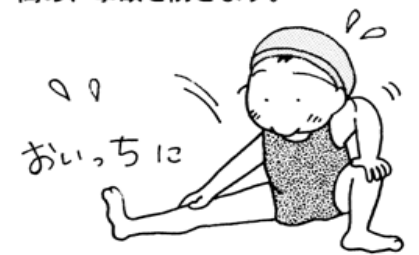
**朝食・昼食を  
きちんと食べましょう**

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。

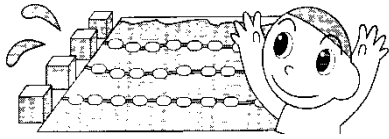


**準備運動を  
しっかりやりましょう**

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



# 楽しいプール学習



プール学習がある日の朝は、「熱がないか」「具合の悪いところはないか」など、お子さんの健康観察をお願いします。また朝食もしっかりとるようにしてください。

水中での活動は、結構体力を消耗します。プール学習のあった夜は早めに寝て、翌日に疲れが残らないようにしてあげてください。

ご家庭で次のことに気をつけてください。

- ① **アタマジラミ** がないか、チェックをお願いします。見つかった場合は速やかに駆虫してください。ご家族全員行いましょう。
- ② **ぎょう虫検査陽性** の児童は速やかに駆虫をしてください。（検査結果が届き次第お知らせします）できるだけ家族全員で行いましょう。
- ③ **耳が痛い・耳だれが出る・鼻水に色が付いている・鼻づまりがひどい**などの症状があったら、入水することで悪化する場合がありますので、耳鼻科で入水可能かご相談ください。
- ④ その他、**健康面で心配な事**があれば主治医の先生にご相談されてください。また、何かありましたら学校へもお知らせ下さい。よろしくお願いします。

## アタマジラミについて

アタマジラミの卵

乳白色  
0.5mm

7日

14日

アタマジラミの成虫

灰色か黒灰色  
2~4mm  
寿命は1ヶ月  
ひとの頭から離れると  
1~2日で死んでしまう

乳白色で髪の毛に固くくっついているため、手で取ろうとしても簡単に取れません。

卵を一生の間に約100個・1日に約5~6個頭髮に産み付けます。



子ども達が頭を触れ合っただけで遊んだり、プールの更衣室や使ったタオルなどからうつることがあります。

学校でも気をつけますが、ご家庭でも時々チェックをしてください。見つかった場合は速やかに駆虫するようご協力よろしくお願いします。