

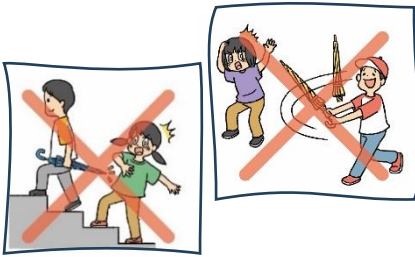
ほけんだより 6月



れいわ ねん がつきちつ
令和8年6月吉日
しきしょうがっこう ほけんしつ
志貴小学校 保健室
ようごきょうゆ すぎうらのののか
(養護教諭 杉浦野乃花)

6月は、雨の日が多くなる一方で、気温や湿度も高くなり、体調を崩しやすい時期です。特に、暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症予防がとても大切になります。こまめな水分補給を意識するとともに、十分な睡眠や朝ごはんなど、毎日の生活習慣を整えることが、元気に過ごすための第一歩です。

また、室内で過ごす時間が増えることで、メディア機器を見る時間が長くなることもあると思います。目を休ませる時間を作って、毎日健康に過ごしていきましょう。



あめ ひ
雨の日は
こころ じかん
心と時間にゆとりをつくらう
き けん
危険がいっぱい

レインさんは小学4年生。学校が終わって下校するところです。今日の天気予報はくもりのち雨。予報の通り雨が降ってきました。傘をさして歩きだしたレインさんの様子を追いかけてみましょう。

① わー、水たまりがいっぱい。ぬれた傘下はすべったし、帰りも危をつけよう

② えっ！傘がしゃべった

③ そんなことより、もっと周りが見えるように傘をさして、人やものにもつかうちゃうかも

④ ちよっと待って、そんなに深くさしたら周りが見えないだろ

⑤ 服と傘の色を明るくしたり、傘やカバンに光を反射するリフレクターをつけたりもしてね。雨の日は暗い色の服や傘だと周りの人から見えないよ

⑥ そうなんだ、今度から気をつけるよ

⑦ 傘、ありがと！無事に家についたよ。あれ？

レインさんはこの後も、傘にリフレクターをつけて大切に使用しているみたいです。

雨の日は晴れの日よりも危ないので注意が必要です。レインさんの傘の教えを忘れずに過ごしてくださいね。

雨の日に安全に歩くためのポイント

- ✓ 足元に注意する
- ✓ 傘を深くささず、周りをよく見て歩く
- ✓ 傘や服は明るい色にする
- ✓ かばんや傘にリフレクターをつける

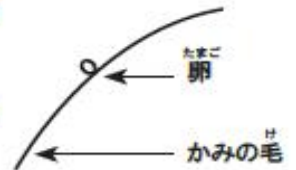
水泳授業が始まります

6月9日(火)から水泳指導が始まります。水泳は無理をすると思わぬけがや事故につながることもあります。体の調子を整え、けがや事故のないよう楽しく泳ぎましょう。また、この時期は、「アタマジラミ」にも注意が必要です。アタマジラミは、だれにでもうつる可能性があり、不衛生だからなるものではありません。頭にかゆみがある、髪の毛に白いものがついているなど、気になる様子がありましたら、プールが始まる前までにご家庭で確認をお願いします

●アタマジラミとは・・・



- ・ふけと間違いますが0.5mmくらいの白い色の球形～だ円形の卵があったらアタマジラミがいます。
- ・後頭部や側頭部に多く、かみの毛に付着しているので、簡単には取れません。



アタマジラミを見つけたら

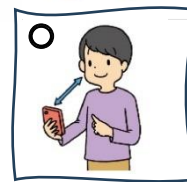
髪同士が触れ合ったり、共有物を介したりしてうつる!

・ふとんやまくらなどをよく日干ししましょう。シーツ、まくらカバー、ぼうしは熱湯で洗いましょう。

・清潔にし、タオルやくしの共用はやめましょう。

・医師の診断を受けましょう。
・事情によっては薬局に相談してみましよう。

学校保健委員会を開催します



今年度の学校保健での重点指導項目は、「姿勢」と「デジタル機器の使用」です。今年度の視力検査の結果より、裸眼視力B以下・矯正視力C以下の児童の割合が、昨年度の13.9%から26.8%へと増加していました。今ある視力を維持していくためにも、日頃から正しい姿勢でデジタル機器の使用をすることが大切です。そこで、6月11日(木)に、鈴木接骨院 院長 鈴木清吾先生を講師にお迎えし、「正しい姿勢を身につけよう」をテーマに、第1回学校保健委員会を行います。まだ出席票がお手元にある方は、担任までご提出ください。よろしくお願いたします。