はっぴーすまいる

令和４年度　６月
大東小学校　ほけんだより

天気の変わりやすい季節となりました。じめじめとした日が多くなり、急に暑くなったり、肌寒く感じたりすることがあります。服装で調節するようにしましょう。

心も体も疲れが出やすい時期でもあります。疲れたな、と思ったら、早めに寝るようにするなど、気持ちと体をゆったりさせる時間がつくれるといいですね。

水泳の授業が始まります！頭じらみのチェックをしよう！

頭じらみは例年、全国的に見られています。水泳の授業が始まる前にチェックをし見つけたら、皮膚科でみてもらうか、薬剤シャンプーなどで駆除しましょう。

頭じらみの卵

髪の毛にしっかりくっついている。

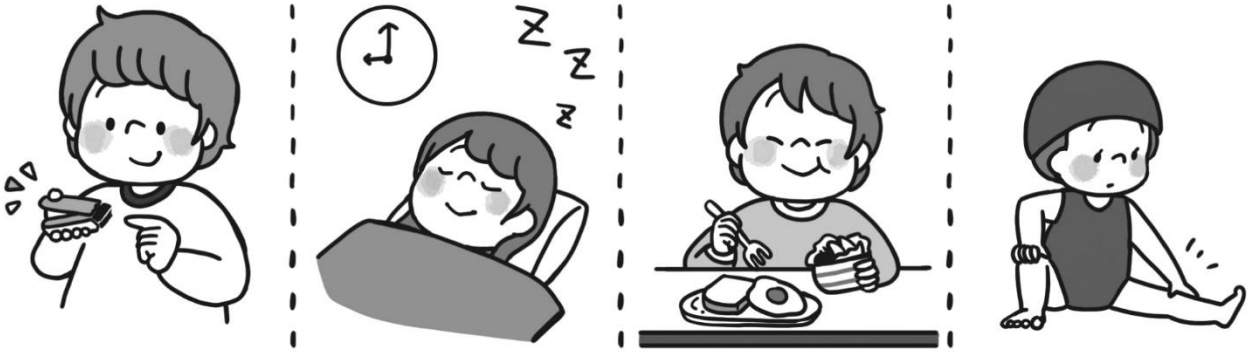
卵がつきやすいところ

根元から３～８㎝のところ。

卵の見つけ方

髪をかき分けながら見る。

泳ぐ前の大切な準備



手足の爪を切っておく

前の日は早く寝る

朝ごはんをきちんと食べる

体操をしっかり行う

6／6（月）から元気っ子週間です！

「頭が痛い」「だるい」という症状で、保健室に来る人の中には、夜中までゲームをしていて、寝る時間が遅くなっている人がとても多いです。体の免疫力を高めるためにも、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを心がけて過ごしてほしいな、と思います。また、授業中の姿勢はどうですか？元気っ子カードの裏表紙によい姿勢の見本があるので、参考にしてみましょう。
１年生は、９月から元気っ子週間を始めます。今回はカードがありませんが、元気いっぱい学校生活を過ごせるように心がけましょう。

今回も、このようなチェック内容で「元気っ子」を目指します。
おうちの方のご協力をお願いします！！　　（1 年生は9 月からです）

	名前	点　数		
		２点	１点	０点
1	何時に起きましたか。	6時半までに起きた。	7時までに起きた。	7時すぎに起きた。
2	何時に寝ましたか。	9時半までに寝	時までに寝た。	10時すぎに寝た。
3	朝ごはんは食べましたか。			食べていない。
4	うんちは出ましたか。	た。	ったけど出た。	出なかった。
5	歯みがきをしましたか。	2回	1回	0回
6	手洗いをしましたか。	外から帰った後と食事前にした。	忘れることがあった。	まったくしなかった。
7	ハンカチを持っていますか。	持っている。		忘れた。
8	一日、よい姿勢で過ごせた。（ぺったん・ぴん・ぐぅ　ができた）	はい		いいえ。
9	テレビやゲームの時間を守れた。（１日２時間以内）			いいえ。
10	今、元気ですか。	元気	すこし元気がない	体調がわるい

疲れたな、と感じたら、
できるだけ早く寝よう。

体や目に優しい生活
をしよう！！

保護者の方へ

- 感染症対策のため、発熱がなくても風邪症状等がある場合や、授業の継続が難しい場合、早退の対応をさせていただきます。ご協力をお願いします。
- 歯科健診のお知らせは全員配付です。異常なしの場合、お知らせを提出していただく必要はありませんので、ご承知おきください。異常がなかった場合でも、定期健診を受けられることをお勧めします。
- すべての健康診断が終わりましたら、健康手帳にてお知らせをします。ご確認ください。