



中央区立常盤小学校

令和7年6月18日発行 第3号

ほけんだより

校長：浮津 健史／主任養護教諭：吉田 奈央

先週はまさに梅雨空というようなどんよりとした天気が続いていましたが、今週は、30℃をこえる真夏のような暑さとなり、プールでは、青空のもと、元気に楽しく学習するみんなの姿がみられます。

湿気の多いジメジメとした天気の日には、心もゆううつになりがち。体調が悪いときには、早めに寝たり、お風呂にゆっくりつかったりして気持ちを切り替えて、過ごしたいですね。



健康チェック



準備は念入りに



プール楽しむために

暑さに注意



バディを組もう



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



4月から行ってきた健康診断が終わりました！健康カードを配りましたので、おうちの人と一緒に成長を確認してください。

また、6月17日までに「結果のお知らせ」が返ってきた人は、「済」の印を押してあります。お知らせをもらってまだ受診をしていない人は、早めに受診しましょう。

特に視力は、見えないまま生活をしていると、目のつかれだけでなく、頭痛や肩こりの原因にもなります。



おうちのかたへ

◎アタマジラミにご注意ください

一度、お子様の頭を確認してみてください。清潔、不潔に関係なく、アタマジラミがいることがあります。アタマジラミは、頭髮の根元近くにしっかり固定した状態で産み付けられ、指でつまんだり、爪でしごいたりして取り除こうとしても、簡単に取れないのが特徴です。髪の毛をかき分けて、頭髮の根元や根元から1～2cmあたりをよく観察してみましょう。

もしアタマジラミを発見した場合、かかりつけの皮膚科に相談するか、薬局でアタマジラミ専用の薬を購入し、シャンプーをして駆除します。

◎マスクの持参にご協力をお願いします

マスクの着用は自由ですが、給食の時や咳が出るとき、風邪ぎみのときには、着用することになっています。特に給食当番のときに、借りに来る子が多いです。かならずいつでも何枚かはランドセルに入れておくようお願いします。

