

ほけんだよ！ 7月

令和6年度 山崎小学校 ほけんしつ



1学期も終わりに近づいてきました。
皆さんが楽しみにしている夏休みも、もうすぐやってきますね。
暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない…ということを感じたことはありませんか？
そのままにしていると、生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。
早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1つずつでもいいので、出来ることから自分の生活を整えていきましょう。
暑い日もまだまだ続きます。水筒・帽子も忘れずに持ってこよう！



正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

1	ゲームは時間を決める
2	早寝
3	お手伝いをする
4	早起き
5	外で遊ぶ
6	朝ごはんを食べる
7	手を洗う
8	病院に行く

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると…
夜ふかして寝不足になり授業中に寝てしまう

A

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると…
朝起きられなくなって学校に遅刻する

B

朝ごはんぬキジムナー
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると…
朝ごはんを食べなくなって力が出ない

C

手を洗わな一本だたら
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると…
手を洗わなくなって病気になるやすくなる

D

お手伝いしな一反木綿
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると…
全くお手伝いをしなくなりおうちの人に怒られる

E

病気放ちょうちんおばけ
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると…
病院に行かなくなりケガや病気が悪化する

F

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると…
毎日ごろごろしてしまい体力が落ちる

G

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると…
ゲームをやめられなくて目が悪くなる

H

1-H 5-9 8-1 8-3 4-0 9-0 4-8 2-4 A-6 2-4 (42)

熱中症に気をつけよう！

★熱中症の起こりやすい日＆起こりやすい人

- ・気温の高い時
- ・体調の悪い時
- ・風が弱い時
- ・急に暑くなった時
- ・湿度が高い時



- ・暑さに慣れていない人
- ・体力の低い人
- ・肥満傾向の人



(気温がすこし低い日でも気をつけて)

★熱中症予防のポイント



のどが渇いていなくても 睡眠を十分にとる 水分補給をする



帽子をかぶる



3食 バランスよく食べる

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なんです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

保護者の方へ

ご多忙の中、健康診断の書類の記入や提出にご協力いただきありがとうございました。

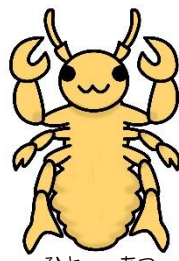
「結果のお知らせ」に疾病名が書かれていたお子様につきましては、一度かかりつけ医を受診していただくことをお勧めします。

受診後は、「結果のお知らせ」を学校へご提出ください。また、7月中に「けんこうカード」を配付いたします。お子様とご覧いただき押印の後、学校へ返却ください。



裏面にアタマジラミのことも載せていますので、ご覧ください。

アタマジラミについての お知らせ



アタマジラミは、季節に関係無く1年中発生し、学校や家族など人が集まる
ところで人から人へうつっていきます。頭同士が触れたり、タオルやクシを
共有したりすることで簡単に感染します。アタマジラミは頭髮の中にすみ、
頭皮から血を吸います。そのために頭がかゆくなります。不潔にするから感染
するのではなく、誰でも感染する可能性があります。シラミに感染している
場合には、早めに駆除していただくようご協力をお願いいたします。また、シ
ラミの発生が確認された場合は学校へご連絡ください。早期発見・予防につい
て以下のことを参考にしてみてください。

＜症状＞

- ・頭の激しいかゆみ
- ・かゆみによるひっかき傷
- ・かゆみで、集中力が落ちる
- ・かゆみで寝不足
- ・イライラしやすくなる
- ・ひっかき傷から、菌が入り皮膚炎になることも



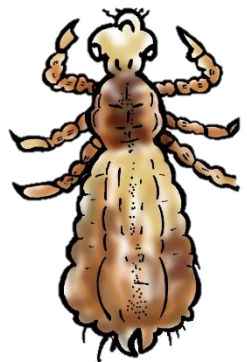
＜どうやってうつるの？＞

寝具、タオル、ヘアブラシ、帽子などを
通してうつります。そのため、感染している
場合は兄弟や家族と共有しないでくださ
い。

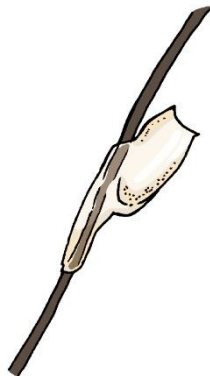


アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともヒトの
頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ます
が、寄生直後ではなく繁殖を始める1ヶ月後くらいから症状が出ます。



成虫 (大きさ: メスが2~4mm オス
が2~3mm): 普通のシャンプーで
取り除けます。



卵: 髪にしっかりとついていて指で
取ってもなかなかとれません。通常
のシャンプーでは取り除けません。

シラミの見つけ方

側頭部



後頭部



アタマジラミは、髪の毛の間を動き回っているため、見つけにく
いです。そのため、卵を探します。卵は一見、フケのように見えま
すが、楕円形をしています。フケはつまんで引っぱると動きますが、
シラミの卵はしっかりと張りついてなかなか取れません。
お風呂に入る前などチェックしてみてください。