ほけんだより

児

令和3年6月

くら ぱゃっゅ じき はい っゅ は ま とき なつ かん いつもと比べて早く梅雨の時期に入りました。梅雨の晴れ間の時は夏を感 ■ つよ ひさ やす じかんぉ あせ ひと おお ■じさせる強い日差しで、休み時間終わりには汗をたくさんかいている人が多 ■枚方市立樟葉北小学校■いですね。特に暑い時の教室は冷房がつきます。汗が冷えると体調を崩しや ■ to set in standing to share all share all standing to share all share all standing to Control to Contro



おいしい飲みものには実は…

あつい夏の日、外で遊んだあとペットボトルの飲み物をグイっと飲むにはおいしいですね。 の もの さとう はい でもそのペットボトルの飲み物の中には どれだけ砂糖が入っているのでしょうか?

() () () () () () () () () ()			
	たんさんいんりょう 炭酸飲料	スポーツドリンク	*** お茶
(いちにち ひつよう さとう りょう) 日に必要な砂糖の量		A	A
20g	St. St.		
かくざとう 角砂糖およそ5つ分	α		
500mlペットボトルの の 飲み物に入っている さくう 砂糖の量	およそ60g	およそ31g	0 g
かくざとう			
一角砂糖ひとう (およそ4g)			
(およそ4g) _{かず} の数			
の数	15C	7.5こ	20

砂糖を取りすぎるとこんなことに…



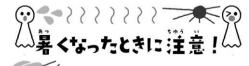












わたし からだ なつ あつ 私たちの体は夏の暑さにだんだんとなれる仕組みがそなわって

ねっちゅうしょう げんいん すいみんぶそく あき ぬ たいちょうふりょう ひころ きそくただまた、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正 せいかつ おく たいちょう ととの しい生活を送り、体調を整えておいてくださいね。

保護者の方へ

アタマジラミがいるか、ご家庭で調べてみてください

にんげん かみ け す むし あたま ひふ ち す い あたま ひょうき アタマジラミは人間の髪の毛に住みつく虫で、頭の皮膚から血を吸って生きています。頭ジラミが病気をうつしたりすること はありませんが、激しいかゆみがあります。髪の毛にもぐりこんだ成虫を見つけることはなかなか難しいですが、卵は見つけや ときどきかみ け しら たいせつ すいので、時々髪の毛を調べてみることが大切です。

- たまご じゃく だぇんけい しろ ○卵は1ミリ弱の楕円形で白っぽくツヤがあります。
- ○フケに似ていますが、指でつまんでも引っ張っても簡単にとれません。

髪の毛に産み付けられた卵

◎見つかったら・・・

っき ほうほう あたま たいじ 次のような方法で頭ジラミを退治しましょう。

はから 放置するとどんどん繁殖し、まわりの人につぎつぎにうつっていきます。

- *アタマジラミを駆除する薬があります。薬局等で販売されています。
- たまご かみ け あら かんたん *卵は髪の毛を洗ったぐらいでは簡単にはとれないので、「すきぐし」を使ってとりましょう。また髪の毛を短く切 acとも髪を洗いやすい、頭ジラミを見つけやすい、髪をとかしやすいなどの利点があり有効です。
- ょうし ちょくせをうはつ ふかかか かまりはそうはできる *タオル、くし、帽子など直接頭髪に触れるものの貸し借りはやめましょう。
- せいちゅう じんたい はな さいこう か い まくら まいれ はないこう か はんたく *成中は人体を離れても、最高3日くらいは生きるので、枕カバー、シーツ、タオルなどは毎日取り替えて洗濯しま

7っの まちがいを さがそう!!

ct ほけんしつ まえ は 答えは保健室の前に貼っています。



