

はれ時々ほけんしつ ～夏休みチャレンジ号～

令和4年7月 20日
来見小学校
ほけんしつ



夏休みが始まります。お子さんはお家でどのように過ごす予定でしょうか？学校では、45 分間の授業を 2 時間して、20 分休憩があります。学習時間の他に、給食やそうじ時間もあり、メリハリのある規則正しい生活をしています。夏休みはお盆を過ぎたらすぐ始業式です。長時間テレビを見たりゲームをしたりしてだらだらと過ごすことなく、お家のお手伝い、学習道具の整理など積極的に行い、メリハリのある生活を心がけましょう。

～よっちょれ動作成～

保健体育委員会

保健体育委員会で、運動会で披露する“よっちょれ”の練習用動画を作成しました。腕を伸ばしたり、高くジャンプすることを意識して踊ると、汗が噴き出しました。夏休みを利用して楽しく踊ってみてください。【注意】左右が逆です。大人が動画を見て踊り、大人の踊りを子どもがまねしておどってください。

1 「かまえ」

- ・ 鳴子は、地面にさす
- ・ 正面の方のひざをたてる
- ・ 後ろ足は、つま先を地面に突き刺す



2 顔は前にむける

- ・ 「はっ！！」



3 鳴子を肩にさす

- ・ 「よっちょれ よっちょれ
よっちょれや」



4 顔は正面を向く

- ・ 「やーれん そーらん」



4 右回り

- ・ いち、に、さん、し
で前を向く

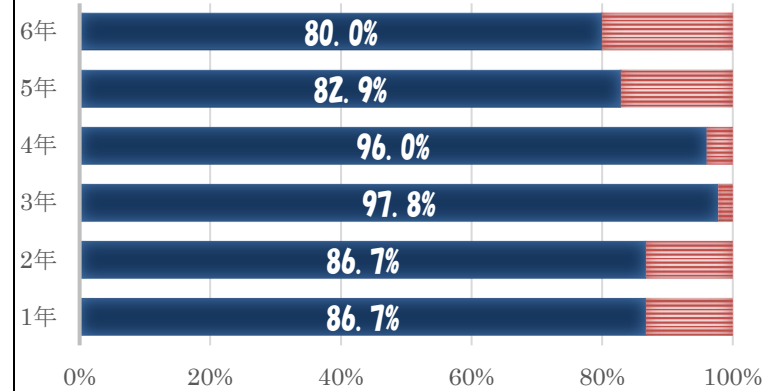


ナイスショット！！



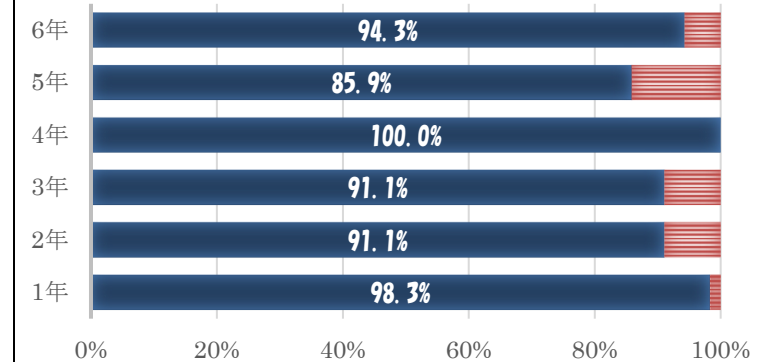
～夏休み中も歯みがきをつづけよう～

～ついつい遅くまで起きてしまう・・・ 早寝がむずかしい！？～



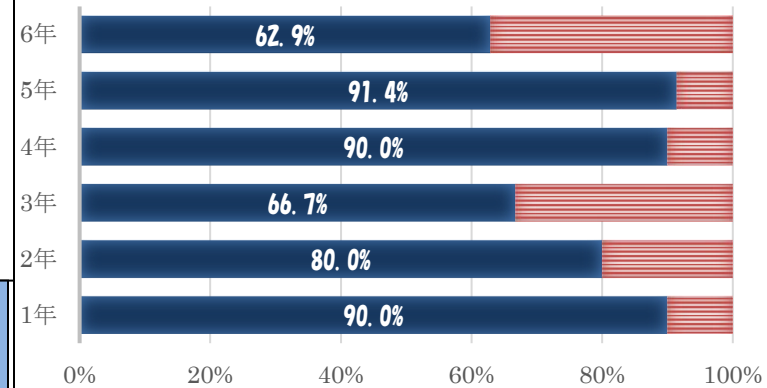
【起きる時刻】

- ・ 早起きは大切なことだと思って取り組んだので、よい結果になりました。(5年生)
- ・ ほとんど〇だったのでこの調子で頑張りたいです。(3年生)
- ・ 時計を見て行動していました。夏休みも頑張ってください。(保護者)



【学習時間】

- ・ 学習が、〇を 3 個もつけてうれしかったです。(2年生)
- ・ 30 分以上勉強ができたのがとてもうれしかったです。(1年生)
- ・ 高学年として見本になるような学校生活を送ってほしいです。がんばってね。(保護者)



【寝る時刻】

- ・ 早寝はどうしても宿題や塾ですることが終わらなかつたりして 10:30 より遅く寝てしまいました。(6年生)
- ・ 真剣にやっていたよかったと思います。早寝が難しいけど頑張りました。これからも続けていきたいです。(4年生)

～保護者の方へ～

アタマジラミは集団生活の中で、完全に予防をするのは難しいことです。日頃のスキンシップをかねて、頭髪をチェックして早期発見が大切です。アタマジラミを発見したら、皮膚科を受診しましょう。

アタマジラミの卵を発見したら

アタマジラミは水泳でうつると思われがちですが、タオルを共有したり、脱いだ衣類を介したりしてうつります。感染予防として、持ち物に名前を記入して、自分のものを使いましょう。

家庭での予防と感染したときの対応



予防

- 帽子やタオルを共有しない
- 頭と頭を接触させない
- 毎日洗髪し、子供の頭は大人がまめに確認する
- タオルや衣類などを毎日洗濯する

感染したときの対応

- 皮膚科を受診する。
- 目の細かい専用クシで髪をとかす。
- 卵が付着した髪を1本ずつ切る、髪を短くする。
- 家族に広がっていないか確認する。

(東京都の冊子などから)



アタマジラミの卵



○卵 だえん

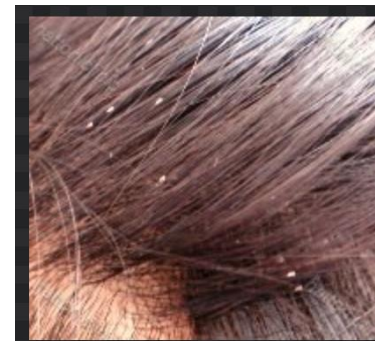
○0.5mm

○乳白色

(写真:名古屋市衛生研究所ウェブサイトから引用)

- 卵の期間は約7日、幼虫は約3週間で成虫になります。
- 成虫の寿命は1ヶ月ぐらいで、その間に約300個の卵を産みます。
- 卵は髪の毛の根元付近に産みつけられ、にかわ様(ねばねばした粘度の高い液体)物質でしっかりと付いているので、簡単にはとれません。

アタマジラミが卵を産みやすい場所



サインは頭のかゆみです。

卵は髪の毛の根元近くが多く、襟足や耳の後ろ辺りによく産み付けられます。