

6月のほけんだより



令和4年6月
日南市立吾田小学校

おうちの人とよみましょう

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。

雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。私達も元気に乗り切りましょう。



食中毒を防ぐには

きれいな手を手洗い
包丁、まな板、布巾の除菌
早い食材はすぐに冷蔵庫に
手早く調理
できたら早めに食べる
熱い75℃で1分以上
中心まで火をとおす
冷たい冷蔵庫は10℃以下
冷凍室は-15℃以下

原因菌の多くは、室温(20℃)で活発に増殖し始めて、人間の体温くらいの温度で増殖をスピードアップします。

正しい歯みがき

この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方
歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で

おうちのかたへ

名前を書いておきましょう。

今週から水泳学習が始まります。

安全で楽しい水泳学習ができるよう、ご家庭での健康チェックをお願いします。

- ※ 朝ご飯は食べましたか？
- ※ 睡眠は十分とれましたか？
- ※ 顔色は悪くありませんか？
- ※ ケガをしているところはありませんか？

アタマジラミをご存じですか？・・・

人間の頭皮から吸った血を栄養にして生きている虫で、清潔にしている場合でも感染することがあります。

卵は長径0.9mmの楕円形で、産卵の際に分泌物とともに髪の毛に固定されます。フケと違う点は簡単に外れないことです。通常のシャンプー等ではアタマジラミの駆除はできませんので、薬局で相談してください。アタマジラミは人から人へと感染するので、プールの時などタオルや帽子の貸し借りはせずに自分の物を使いましょう。

