



# ほけんだより 11月

へいせい ねん がつ ぶつが せんだい しりつ なかのきかえしやうがっこう  
平成27年11月2日 仙台市立中野栄小学校

そら たか すみ わた ひ かぜ こちち す ひ つす  
空が高くすみ渡り、日ざしと風も心地よく、過ごしやすい日が続いています。

きゆう じかん おお こ そと で たの あそ  
休けい時間には、多くの子どもたちが外に出て、とても楽しそうに遊んでいます。

これから、どんどん日の入りも早くなり、朝晩はもっと冷え込むようになってきます。

さいきん かいせつ たいちよう ひと で いふく ちやうせつ き  
最近、かぜをひいたり体調をくずしたりする人も出てきました。衣服の調節に気をくばりながら、たくさん体を動かして、寒さに負けない丈夫な体をめざしていきましょう。

## 11月の保健目標

そと げんき あそ じやうぶ からだ  
**外で元気に遊んで、丈夫な体をつくろう。**

うんどう きんにく ほね たいりよく  
運動をすると「筋肉」や「骨」がきたえられます。そして『体力』がついてきます。

わたし げんき せいかつ たいりよく たいせつ わたし けんこう ささ  
私たちが元気に生活するためには『体力』がとても大切で、私たちの健康を支えてくれています。『体力』をつけると「病気に負けない力」や「けがや病気を早く治すことができる力」も高まります。さあ、天気の良い日は、みんなで楽しく体を動かそう。



ほけん いいんかい し か けんしん けつ  
保健委員会では、歯科検診の結果、むし歯のない人とその後にもむし歯を治療した人に「よい歯で賞」のカードをさしあげます。

これから、治療する人にもさしあげますので、治療が終わったら、おし教えてください。



かぜやインフルエンザの季節がやってきました。窓を開けて、部屋の空気を外に出し、きれいな空気を入れましょう。

## 11月10日 いいトイレの日



つうねん かんせん こ ちゅうい  
 通年、アタマジラミに感染するお子さんがいます。どうぞ注意してみてください。

## おうちの方へ アタマジラミにご注意を!

### ★アタマジラミの卵の見分け方

卵



髪にしっかりくっつき、  
 なかなかとれない

### ヘアークラスト（フケの一種）



指で簡単に  
 取り除ける

### ★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけれられています。

アタマジラミは、頭と頭が接触したり、身の回りのもの（タオル、寝具、帽子、くし等）を共用することで感染します。不潔にしているからではありません。



もしもアタマジラミの卵が見つかったら、薬局で薬剤かシャンプーを購入し、  
 ていねいに駆除をお願いします。それから、どうぞ学校にも連絡をお願いします。

### 頭ジラミとは

頭ジラミの成虫は、1～3mmほどの大きさで灰黒色で、人の頭に寄生し、一生に300個ほどの卵を産みます。頭ジラミの卵は、0.5mm程度の大きさの白い卵で、1週間ほどで孵化し、半月程度で成虫になり、約1ヶ月間くらい生存します。

## 7つのちがいをさがそう

みぎ ひだり え こた ほけんしつまえ  
 右と左の絵のちがいをさがそう。答えは、保健室前にはっておきます。

