すこやか

令和8年 5月
鴨池小学校 保健室
ほけんだより ②

しっかり食べよう！朝ごはん

朝ごはんは、健康で元気に生活するために、とても大事なものです。しっかりとれるよう、御協力をお願いします。朝ごはんを食べると…

体温が上がって
体が目を覚ます。

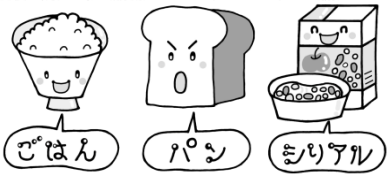
腸がしげきを受けて
うんちが出やすくなる。

脳にエネルギーがたまって
はたらきがよくなる。

朝ごはんで食べるとよいものは……

＊**たんぱく質**　体温をアップさせます。

＊**糖質**　大切なエネルギー源です。



アタマジラミに気をつけて！

いつ、どんな人にも寄生します。
日頃よりお子さんの頭髪を確認してみてください。

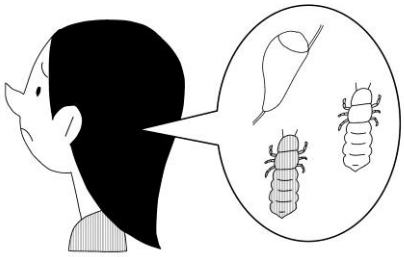
発見したら？

① 駆除薬を使用
② 目の細かいくしで髪をとかす。
③ 身のまわりのものの共用をさける。
④ シーツ・枕カバー・帽子などは熱湯で洗う。
⑤ 部屋の清掃

アタマジラミとは？

アタマジラミは、頭皮の血を吸い、栄養にします。血を吸われても最初はかゆみが出ませんが、しばらくすると、強いかゆみが出ます。

かみの毛がほかの人と直接ふれあったり、くしなどの頭にふれるものを共有したりすることで、感染します。



★登校・一緒に遊ぶこと・プールなどについては、特に制限する必要はありません。