



令和 5 年 9 月 1 日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。おすすめポイント「あ・い・う・え・お」で、無理をせず自分の体をいたわってあげてください。

あ 朝日を浴びて、朝ごはんをエネルギーチャージ。

い いい笑顔で「おはよう！」自分も相手も気持ちがいいね。

う 運動しているときも、のんびりしているときも、こまめに水を飲もう。

え 栄養満点晩ごはんの後は、しっかり歯みがき。

お 「おやすみなさい」で布団へダイブ！今日もいい1日だったね。



がっこうすいえい はじ 学校水泳が始まります

9月11日（月）から水泳が始まります。みなさんが楽しみにしている水泳。元気に事故なく楽しむためにも、プールに入る日は、下のことについてしっかりチェックするようにしてください。

<入る前>

こんな時はプールに入るのはやめましょう

- ☐ 熱っぽい、だるい
- ☐ せきや鼻水が出ている
- ☐ おなかの調子が悪い
- ☐ 朝ごはんを食べていない
- ☐ 睡眠不足でしんどい
- ☐ ケガをしている



<入った後>

こんな様子が続く時は、お医者さんにみてもらいましょう

- ☐ 皮ふがかゆくなった
- ☐ 目が痛い、かゆい
- ☐ 耳がへんな感じ



※目、耳、鼻、皮ふなどの病気の治療を終わらせておきましょう
※手足の爪は切っておきましょう

<保護者の方へ>

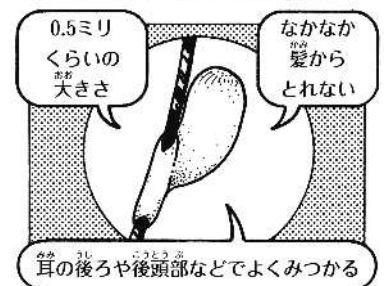
＊水泳が始まる前に、各家庭でアタマジラミのチェックをお願いします。

アタマジラミは清潔にしているでも誰にでも感染する可能性があります。シラミは頭髮中に住み、頭の肌から血を吸う為、頭がかゆくなります。シラミが見つかった場合は薬局、薬店に相談してください。駆虫ができるまでプールには入れませんのでよろしくお願いします。

チェックの仕方

アタマジラミは成虫（2～3mm）がいるときはかゆみがありますが、卵だけついている場合は本人にはわかりません。卵は特に、耳の後ろ、つむじ、襟足を中心に髪の毛を少しづつかきわけながら調べてみてください。卵は、しずくの様な形で小さく（0.5mm）、薄茶色です。髪の毛にしっかりとついてます。（ぬけがらは白色です）

アタマジラミの卵は…



＊新型コロナウイルス感染症による欠席期間の報告書提出のお願い

新型コロナウイルス感染症と診断された際は、必ず学校へ連絡をしてください。登校される際は、「新型コロナウイルス感染症による欠席期間の報告書」をご提出ください。報告書はホームページからダウンロードできます。書類の記入方法、欠席期間等は裏面に「新型コロナウイルス感染症による欠席期間の報告書」を載せておりますので、ご覧ください。