

梅雨の季節、清潔に過ごそう！

雨が多い季節になりました。外遊びができない日が増えるかもしれませんが、室内で工夫して遊ぶことができますといいですね。

ジメジメとした梅雨の季節ですが、ちょっと意識して生活することで、健康的に過ごすことができます。自分の生活を振り返ってみてください。



爪伸びていませんか？



爪が長いと、汚れやばい菌がたまりやすくなります。また、長い爪は友だちを傷つけてしまうだけでなく、爪が割れて

しまったり、はがれてしまったりと、自分の怪我にもつながります。



体操着や校内着、お洗濯してますか？

週末にはお洗濯するために持ち帰っていると思います。時々「毎回、持ちかえってこなくて…」というおうちの人の話を聞くことがあります。きちんと洗濯して、清潔なものを着るようにしてください。



ハンカチ身に着けていますか？

トイレで手を洗った後、手がビショビショのままトイレを出てくる人、校内着で拭いている人を見かけます。手を洗ったら

きれいなハンカチで手を拭いてください。



毎日、お風呂できれいさっぱり！

体の汚れは、汗や皮膚からでる脂、古くなって体からはがれた皮膚などです。そのままにしておくと、皮膚にいる菌や空気と触れて、においや皮膚のかゆみの原因になります。



この時期は、「食中毒が発生しやすい」ということをよく耳にしたいと思います。この時期、気温が高くなることに加えて、湿度（空気中に含まれる水分の量）も高くなり、ジメジメ、ベトベトした様な状態になります。このジメジメ、ベトベトは、菌が好む状態で、菌が増えやすい状態でもあるのです。このジメジメした梅雨の時期は、水筒やお弁当を持ちかえり忘れてしまうとすぐにカビが生えてしまったり、体操着や校内着もいやなにおいがしてしまったりするのにも、このような理由があります。この季節は注意が必要です。

また「手を洗ったらきれいなハンカチで拭く」「毎日お風呂に入る」「体操着は洗濯する」…、考えればどれも清潔に過ごすためには大切なことで、みんな当たり前！のことで、すが、「疲れていてお風呂に入れなかった」「ハンカチを制服から校内着にうつすのを忘れた」という声を聞くこともあります。こんな時期だからこそ、お風呂に入って体を清潔にする、手を洗ったらハンカチで拭くなど、当たり前のことを一つ一つやっていくことが大切です。

清潔にしていないと、皮膚が痒くなってしまったり、掻いたことで皮膚に炎症が起きて、とびひなどの病気になってしまうこともありますので、気を付けていきたいですね。



雨の日 思いやりを大切に...

雨が降っている朝、登校してきて気になるのは、傘の取り扱い方です。ビショビショにぬれている傘をさしたままエントランスに入ってくる人もいれば、傘についている水滴を丁寧に落として、傘をクルッと留めてからエントランスに入ってくる人もいます。当然、びしょぬれの傘を持ったままエントランスに入った人の後は、廊下がビショビショです。



中には土足のままエントランスの廊下へ上がってくる人がいます。靴を履き替える廊下は、当然土足禁止です。土足で上がってしまうと、廊下がぬれたり、よごれたりして、靴下もぬれたり、汚れたりしてしまいます。



廊下がぬれていると、上ばきに履き替える時に、靴下がぬれてしまうことになります。また、ろうかがぬれていると、滑って転んで、ケガの原因になることもあります。傘の水をきること、レインコートを手順にたたむこと...、一人ひとりが少し意識することで、みんなが気持ちよく、安全にエントランスを使うことができると思いますので、ちょっと意識してみてください。



もし、廊下が水でぬれてしまった場合には、水滴を拭く用のモップがありますので、それで拭くようにしてください。

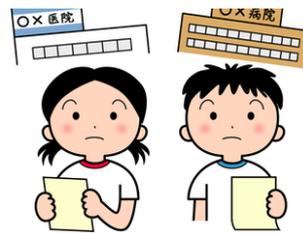
自分さえよければよいということではなく、次に使う人のために思いやりをもった使い方をしてほしいなと思います。



雨が多い季節。外で遊ぶことができない日も増えると思いますが、そんな時の室内での過ごし方は、みんなで考えていってほしいなと思います。「外で遊べないとストレスがたまる!!」という声も聞こえてきますが、室内で鬼ごっこなどをしては、とても危険です。どうしたらストレスをためることなく、みんなが楽しく遊ぶことができるか、クラスで話をしてみてください。

健康診断が終わりました。自分の結果をしっかりと確認しよう！

4月からスタートした健康診断がすべて終わりました。これから結果が返されるとおと思いますが、自分の結果をしっかりと見るようにしてください。治療やお医者さんへの相談が必要な人には、すでにお知らせをお配りしていますが、病院へ行く予定は立てていますでしょうか？



前の年と比べて、自分の身長がどれくらい伸びているかな？ 体重は順調に増えているかな？ 視力が急に低下していないかな？ 病院に行かなければいけないような結果はなかったかな？ と自分の結果をしっかりと確認してください。気になるところがあれば、放っておかず、かかりつけ医に相談するようにしてください。



左の図は、今年の歯科検診で「歯垢の状態」をチェックされた人の割合です。文教っ子は「むし歯」と言われる割合はそう多くはないのですが、歯垢の状態をチェックされる割合が毎年とても多いです。

歯垢とは、歯の表面や歯と歯茎の境目に付着するネバネバした塊です。この中にはたくさんの細菌が住み着いていて、むし歯や歯周病を引き起こす原因になります。日ごろから丁寧な歯みがきを心がけていきたいですね。

