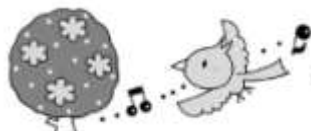


ほけんだより
5月

キラキラ☆



平成25年5月13日
杉並区立高井戸第二小学校
保健室

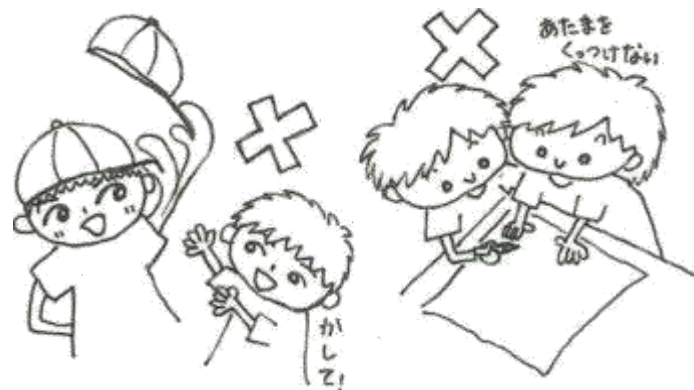
新学期が始まって1カ月が過ぎ、新しい環境に慣れてきた頃だと思います。ゴールデンウィークも終わり、張り詰めていた緊張も解けて、疲れが出やすい時期です。疲れを感じたら、早めに休むようにしましょう。睡眠は疲れをとるのにとても効果があります。寝ている間に体が休まるだけでなく、イライラをとるホルモン(メラトニン)や、大事な情報を記憶するホルモン(アックス)が脳から出るからです。十分に寝ると、自然に心の整理もでき、すっきりするのです。はやねはやおきを心がけ、毎日を元気にすごしましょう。

アタマジラミにご用心！

暖かくなってきたこの季節は、アタマジラミが広がりやすい時期です。地域でも流行っているようで、何人か報告も受けています。アタマジラミは、人間の頭皮から吸った血を栄養にして生きている虫です。清潔にしているても、兄弟や友達と帽子やタオルを一緒に使ったり、頭をくっつけたりすることでうつります。子ども達の髪の毛の中は、汗で湿気があり虫にとっては最適の環境です。これからの季節は定期的に、ご家庭でお子様の頭をチェックしてみてください。

* 毎日の生活の中で気をつけること *

- ・帽子やタオル、ブラシの貸し借りはしない。
- ・友達と頭をくっつけることをしない。
- ・髪の毛は、やや熱めのお湯で毎日洗う。
- ・枕カバー、シーツなどはこまめに洗う。
- ・布団、枕、パジャマなどは日光に当てる。



* もしも卵や成虫を見つけたら… *

- ・すぐに皮膚科・小児科、または薬局でご相談ください。学校にもご連絡ください。駆除剤のスミスリンを使います。スミスリンはパウダーとシャンプーがあります。卵がなくなるまで1週間～半月かかります。駆除剤は卵がなくなるまで使います。

* 卵の見つけ方 *



←成虫 4~5mm

耳の後ろ、生え際、えりあし、つむじの部分に注意して観察してください。白いフケのようなもので、髪の毛の根元から先端にむけて引っ張っても取れない場合は、卵の可能性あります。

5月のほけんもくひょう

生活リズムを整えよう！

はやねはやおきをする、朝ごはんを食べる時間ができます！朝ごはんを食べると、勉強も運動もよくできるよ！自分の生活をふりかえって生活リズムを整えましょう！

朝、スッキリ目が覚める。	はい いいえ	睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。
食事が楽しく、おいしく食べられる。	はい いいえ	おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。
学校へ行って友達と会うのが楽しい。	はい いいえ	心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。
おなかの調子がい。	はい いいえ	朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。
夜はぐっすり眠れる。	はい いいえ	寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。

生活のリズムが乱れると…

なかなか起きられない。	朝食が食べられない。	午前中はボーッとしている。	けんたい感や頭痛、腹痛がある。
--------------------	-------------------	----------------------	------------------------

※けんたい感＝だるさ

上のようにならないように、毎日はやねはやおきをしよう！
1～3年生は9時までに、4年生以上も10時半までに寝よう！