



杉並区立高井戸第二小学校
校長 遠藤 武司
養護教諭 嘉山 幸子
平成27年11月9日 No.6

朝晩めっきり寒くなりましたね。朝の冷え込みに、背中を丸め、ポケットに手を入れて登校している子が目立つようになりました。寒い時は手袋をして、両手はあけておきましょう。

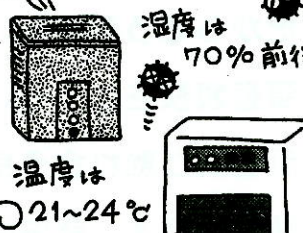
風邪ひきさんが増えています

先週あたりから咳をしている人が多くなり、熱を出して早退する人が増えはじめました。マイコプラズマ感染症（咳が長く続く 潜伏期間は2～3週間）、溶連菌感染症（かゆみを伴う赤く細かい発疹が出る 潜伏期間は2～5日間）などの病気にかかっている人が何人かいます。

空気が乾燥して「ひふ」がかさついたり、「唇」が荒れてきている人もいますね。ウイルスはこんな乾燥した空気が大好き！風邪に負けないためにも予防できることがありますね

一日の寒暖の差が大きいと体がついていけず、風邪をひきやすくなります。3食しっかり食べ、早め（9時ごろ）に寝て、体調を整え、ウイルスに負けない体にしていきましょう。

カゼ ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることも心がけましょう。  早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくして ゆっくり休もう。	しっかり食べて栄養をとりましょう。 特にビタミンCも たっぷり！ 	室内の温度・湿度にも気を配りましょう。  湿度は70%前後 温度は21～24℃
急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは インフルエンザかも!? 早めに病院へ行き治療を受けましょう。 		

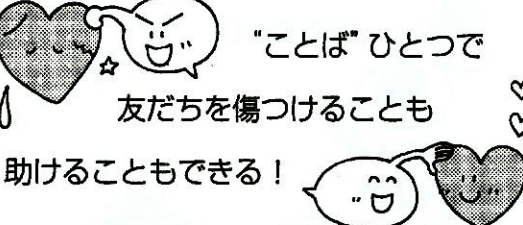
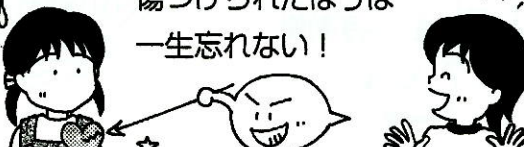
友だちの心を傷つけない

悪口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのは嫌ですね。でも、悪ふざけをして友達の良い口を言って楽しんでいることはありませんか？「そんなに悪いことを言ったつもりはなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友達を傷つけてしまうことがあります。

人には心があります。体の調子が悪くないと気分が落ち込むように、嫌なことがあると頭やお腹が痛くなることがあります。

心は、ほんの小さなことでも傷つきます。気持ちが重くなったり、さみしくなったりします。友達の嫌がる事を言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!! 	"ことば"ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる! 
傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない! 	悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う! 

けんかしたっていいんだよ



どう仲直りするかがだいじなの

けんかをして保健室に来る子の話を聞いてみると、お互いにどうしたかったのかが相手に伝わっていないことが多いです。自分はこの気持ちなんだということをまず相手に伝えてみましょう。誰だってみんなと仲良くしたいはずですね。

11月ほけんもくひょう

心の健康を考えよう



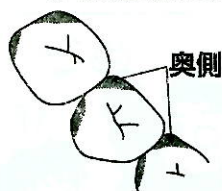
歯ブラシの毛先を上手に使い分けよう

歯ブラシは、毛先を「つま先」「わき」「かかと」という3つの部分に分けることができます。各部位を上手に使い分けて、歯垢をしっかりと落としましょう！

- 「毛先全面」で
かみ合わせの部分、
歯の平らな面などを。



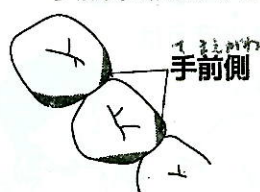
- 「つま先」で
奥歯の奥側の部分、
小さな凸凹の面などを。



- 「わき」で
前歯と前歯の境目、
歯と歯肉の境目などを。



- 「かかと」で
前歯の裏側、奥歯の
手前側の部分などを。



あなたの歯肉元気かな？

けんこうな歯肉は
ひきしまっていて
ピンク色でツヤツヤ



こうなったら要注意！

- ・歯肉がムズムズする かゆい
- ・歯をみがくと血が出る
- ・赤くはれてぶよぶよしている

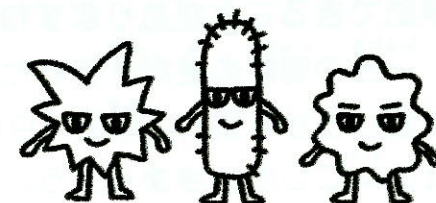
おうちのかたへ

風邪の季節です



空気が乾燥して、風邪がはやる季節になってきました。高二小の子ども達も体調を崩している子が数人います。表面にも示したようにマイコプラズマ感染症、溶連菌感染症が数人出ています。マイコプラズマ感染症については10月のほけんだよりにも書きましたが、2学期が始まってから数人出ている状況です。朝から咳が出ている場合はマスクをして登校させてください。

まだ本校ではインフルエンザは出ていませんが、これから流行る時期です。生活リズムを整えて、風邪やインフルエンザを寄せ付けないようにしたいですね。



アタマジラミの報告がまだあります

ずっとお知らせしてきていますが、まだ絶えません。また、一度なったからもう着かないということはありません。一週間に一度はお子様の頭髮観察をお勧めします。駆虫をされた保護者から「大変だったけれど肌と肌が触れ合う良いコミュニケーションの機会になった」という声も聞かれます。駆虫は大変ですが、悪いことばかりではないなと感じる一コマでした。