



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5月7日 No.1

心も体も元気にスタート！

新年度が始まって1か月がたちました。みんな新しい学年になり、はりきっている様子がうかがえます。



わたしがみんなの元気を応援する
嘉山 幸子です。よろしくお願いします

まずは、保健室はどんなところか、簡単に紹介します。

こんなときは保健室へ



学校でけがをした、
ぐあいが悪くなった



相談したい、
話を聞いてほしい



からだやこころのこと、
健康について知りたい

こういう時は必ず担任の先生か保健室に伝えてね。

学校医の先生を紹介します！

【内科】石田 元比古先生
【眼科】広沢 和代先生
【耳鼻科】大谷 幸子先生
【歯科】古屋 光浩先生
【薬剤師】福田 美穂子先生



☆健康診断がはじまりました☆

健康診断は、自分の体がどれくらい成長しているか、毎日健康に生活するために病気などがいないかを調べます。病気などが見つかった時には早めにお医者さんにみていただきましょう。

★前の日は…



お風呂に入って
からだを清潔に



耳そうじを
しておく



手と足のツメを
切っておく



早く寝て
ゆっくり休む

★当日は…



清潔な下着を
きてくる



きちんとならんで
静かに待つ



前の人のやり方を
よく見ておく



校医の先生へのあいさつ、
返事ははっきりと

5月ほけんもくひょう

生活リズムを整えよう

『行ってきます！』の前に

1日の学校生活が健康で楽しいものになるように、登校前に親子で朝の健康チェックをお願いします。



熱はありませんか？



食欲はありますか？



のどがはれていませんか？



嘔吐や下痢を
していませんか？



目が赤くなっていますか？

調子良くないときは、無理せず、おうちでゆっくり休みましょう。

おうちのかたへ

頭をかゆがっていませんか？

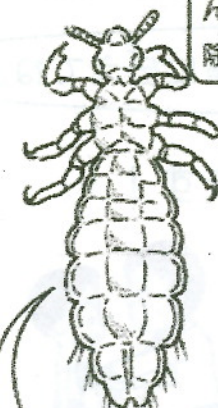
『頭がかゆい』と言ってポリポリとかいていたら頭をみてあげてください。フケのようなものが付いていて、それが簡単に落ちなければアタマジラミかもしれません。不潔にしているからというわけではなく、あらゆるところで感染する可能性があります。先日、本校の保護者の方からアタマジラミの卵を発見したとの報告もありました。

次にあげた事項をよくお読みいただき、ご家庭でもお子様の様子を注意してみていただければと思います。もし、見つかりましたら、薬局や皮膚科でご相談いただき、速やかに駆虫をお願いします。また、集団生活で接触感染の恐れがないとも限りませんので、学校へお知らせください。

その他、何かありましたら担任または、保健室 嘉山までご連絡ください。

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める1か月後くらいから症状がでます。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。

ヘアキャスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きますし、シャンプーでとれます。



ヘアキャストは卵と見間違えやすい