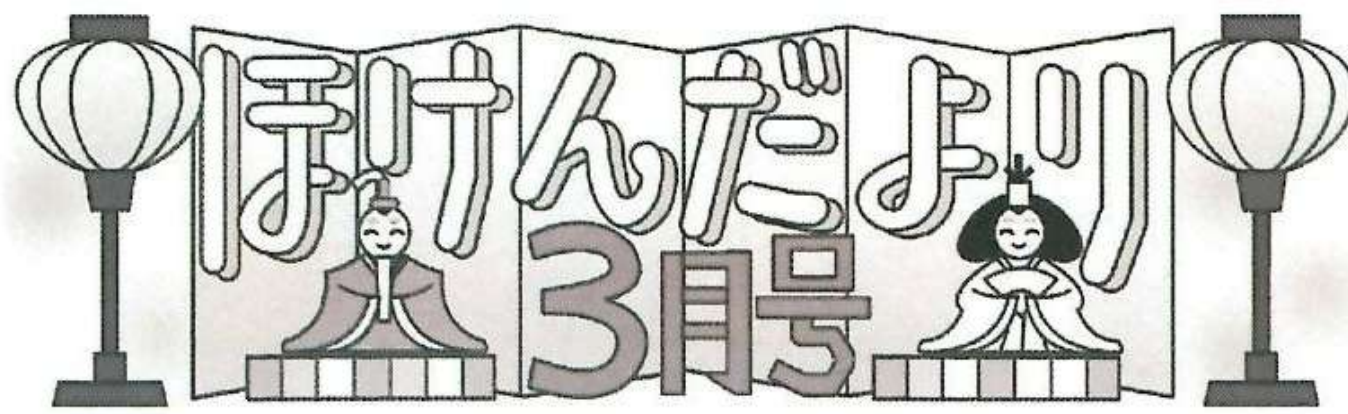




杉並区立高井戸第二小学校
 校長 遠藤 武司
 養護教諭 嘉山 幸子
 平成28年3月4日 No.10

学校の1年間は今月でおしまいです。この1年間、心も体も元気に過ごせましたか？新しい学年も楽しく学び、元気に遊べるように、あなたの『健康』について考えてみましょう。



3月ほけんもくひょう 一年間健康に生活できたか、振り返ろう

気を抜かないで！風邪ひきさん！

1・2月はインフルエンザでお休みしている人が何人もいました。毎日早退する人が3～5人くらいいて、保健室のベットもいっぱいという日が続きました。中にはインフルエンザと溶連菌に同時にかかった人も何人かいました。今月に入り、インフルエンザは落ち着いてきているようにみえますが、おなかの風邪（腹痛、嘔吐、下痢）が何人か見受けられます。

まだまだ気を抜かず、手洗い、うがい、換気、睡眠、栄養を気にかけて、体調管理をしていきましょう。

おうちのかたへ

保健調査票が新しくなります！

平成 28 年度から定期健康診断に「四肢の状態」が必須項目となります。それに伴い杉並区では「保健調査票」に「四肢の状態」の欄が追加されるため、現 1～5 年生は新しい「保健調査票」を使用することになりました。

4 月初めに現 1～5 年生の各ご家庭へ「保健調査票（新・旧）」2 枚を配布します。お子さんの体に関する大切な書類ですので、くれぐれも記載もれのないようにお願いします。特に裏面について該当しない場合は必ず斜線を引いてください。また「四肢の状態について～保健調査票への記入のお願い～」を合わせて配布しますので参考にしてください。

新しい「保健調査票」のみ学校へ提出してください。今まで使用していた「保健調査票」（4・5 年生は「結核検診問診票」も）はご家庭で保管してください。詳しくは 4 月初めの配布物をご覧ください。

アタマジラミの報告がまだあります

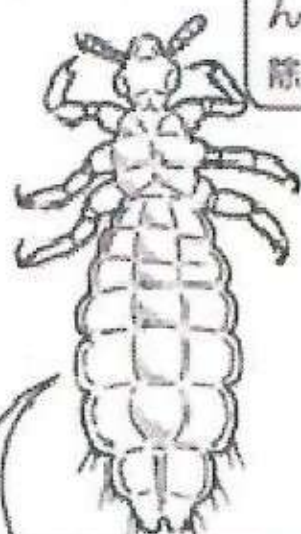
ずっとお知らせしてきていますが、まだ絶えません。また、一度なったからもう着かないということはありません。「フケなのかアタマジラミの卵なのか分からない・・・」という声も聞きます。気になる場合はお声かけください。個別に保健室で頭髪観察をします。一週間に一度はお子様の頭髪観察をお願いします。

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。

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。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。



ヘアキャストは卵と見間違えやすい

健康生活チェック表

年	組	なまえ
---	---	-----

1年間をふりかえって、健康的な生活がおくれたかどうかチェックしましょう。

①10コのしつものに、ア・イ・ウの中からあてはまるものをひとつえらんで答え、□に記入しましょう。

◎アは10点、イは8点、ウは5点として集計しましょう。

ア コ×10点= 点

イ コ×8点= 点

ウ コ×5点= 点

合計すると 点



■90点いじょう とても健康的です

■80～89点 まあまあ健康的です

■70～79点 少し生活を見直しましょう

■69点いか 自分の健康を、自分で守ることを考えて！



天気の良い日の
休み時間は、
元気に外で遊んだかな？

(ア)いつも外で遊んだ

(イ)ときどき外で遊んだ

(ウ)室内で遊ぶことが多い

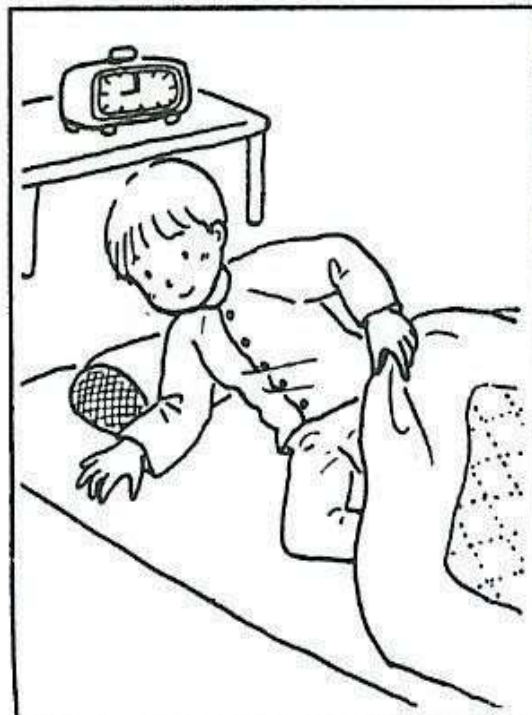


食事の前は、
石けんで手を
よくあらったかな？

(ア)いつもあらった

(イ)ときどきあらった

(ウ)あまりあらわない



夜ふかししないで、
早くねたかな？

(ア)いつも早くねた

(イ)ときどき夜ふかしした

(ウ)夜ふかしする日が多い



学校はあまり休まず、
元気に
登校できたかな？

(ア)毎日、元気に登校できた。

(イ)あまり休まず登校できた。

(ウ)かぜなどをひいて少し休んだ。



すききらいせず、
えいようを
バランスよくとったかな？

(ア)すききらいはあまりない

(イ)きらいなものもがんばって食べた

(ウ)食べられないものが多い



つめはいつも
みじかく切って、
せいけつにしていたかな？

(ア)いつもみじかく、せいけつ

(イ)ときどきのびていた

(ウ)のびていることが多い



ハンカチ、
ティッシュなどを
身につけていたかな？

(ア)いつも身につけていた

(イ)ときどきわすれた

(ウ)いつももっていない



あさごはんは、
まいあさちゃんと
食べたかな？

(ア)まいあさ食べた

(イ)ときどき食べなかった

(ウ)食べない日が多い



まいにちわすれず、
歯をみがいたかな？

(ア)まいにちみがいた

(イ)ときどきわすれた

(ウ)みがかない日が多い



目の健康を考えて、
テレビやゲームの
時間をきめたかな？

(ア)1時間いないにした

(イ)1時間～3時間

(ウ)3時間いじょう

おうちの人といっしょに やってみましょう。