



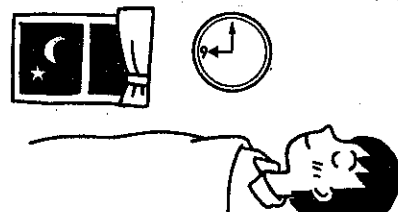
杉並区立高井戸第二小学校
校長 前田 佐和子
養護教諭 嘉山 幸子
平成30年5月18日 No.1

新学期が始まって、もう少しで2か月がたちます。
新しいクラスや友達にも慣れてホッとする5月は、
今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。
疲れたなあと思ったら、無理をしないで早めに休
みましょう。



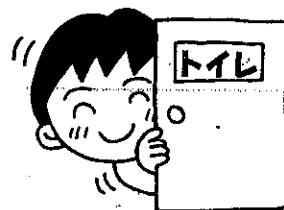
■早寝・早起きをしよう！

→寝る時刻（起きる時刻）の目標を決め
て、少しずつ近づけていきましょう。
そして、休みの日もなるべく同じ時
刻に寝起きすることがポイントです。



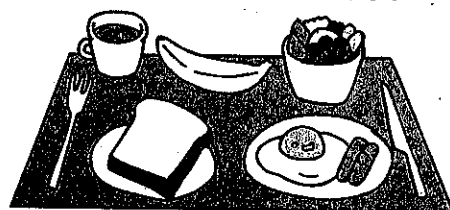
■うんちをしよう！

→朝ごはんをはじめ、おもに食事をし
た後はうんちが出やすくなります。
なるべくがまんせず、すぐにトイレ
に行くことを心がけましょう。



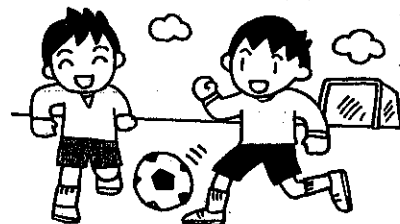
■朝ごはんを食べよう！

→ごはん、またはパンを中心にバラ
ンスのよい朝ごはんにしましょう。そ
れがむずかしいときは、何か1品でも
いいので食べるようにしましょう。



■からだを動かそう！

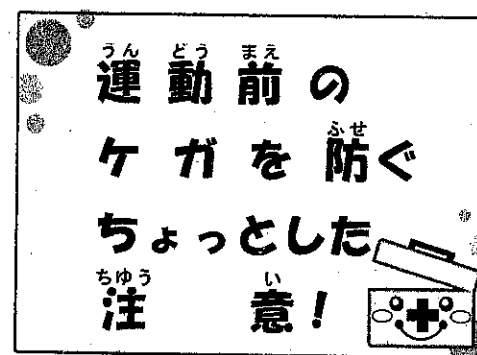
→起きているときにからだを動かして
おけば、夜はちゃんと眠くなります。
外遊びやスポーツのほか、おうちの
お手伝いなどでもいいと思います。



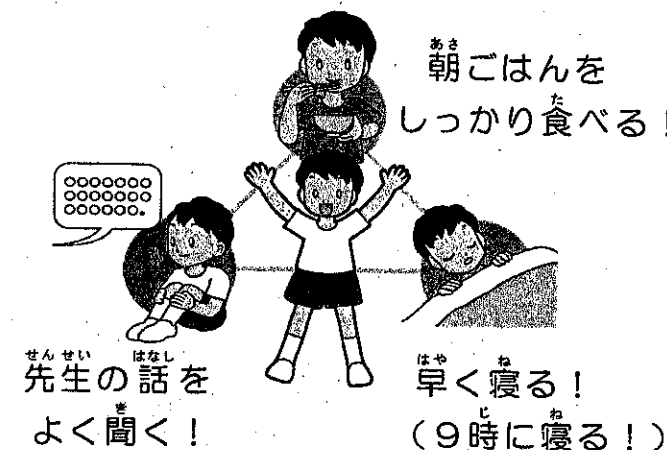
はじめからいきなり全部やろうとすると、なかなか大変です。「これならすぐでき
そう」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいくことが大切です！

運動会の練習、がんばっていますね

校庭での練習にも熱が入ってきました。みんなの頑張っている姿を保健室か
ら応援しています。運動会の本番をケガなく、一番良い状態で迎えられるよう
に、下の注意をよく読んでのぞんでほしいと思います。



週に1回
つめ切りを！



先生の話をよく聞く！
早く寝る！
（9時に寝る！）

自分で
気をつけられる
ことがいくつも
あるね。



5月ほけんもくひょう 生活リズムを整えよう

おうちの方へ

【健康診断の結果】

健康診断にご協力ありがとうございます。
健康診断の結果は、けんこうカードで6月の下旬にお知らせしますが、健康診断で異常がある場合のみ、プリントでお知らせします。

- ① 早めに専門医の治療を受けるようにしてください。
- ② 受診後は必ず結果をお知らせください。
- ③ 健康診断結果等についてご不明な点がありましたら、保健室に相談にお越しください。
お電話でもかまいません。

高井戸第二小学校03(3333)7728



【運動会の練習、がんばっています！】

校庭での練習が始まってから、子どもたちは汗びっしょりで教室に戻っていきます。ハンカチだけでは足りないの、汗ふきタオルも持たせてください。また、爪が伸びていて何かに引っかかり爪が割れたり、友だちに怪我をさせてしまうこともあります。手も足も爪を確認してください。

この時期は、普段の学校生活よりも体を動かすことが多く、いつもより疲れがたまっていると思います。ご家庭でも表面の「運動前のケガを防ぐちょっとした注意！」をお子様と一緒に読みいただき、ベストコンディションで運動会を迎えられるようご協力をお願いします。

つめを切っておこう

つめがのびていると

- ・よごれがたまり、^{カビ}菌がふえる。
- ・体をかいたりしたとき、ひざにきずをつける（そこから菌がはいるかも）。
- ・ぶついたりひっかけたりして、つめをはがす。

など、きけんがいっぱい。つめを切っておこう（ただし、^濡つめに注意）。



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何件ありました。

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くださいと思います。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。

