

ほけんだより 10月

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10月15日

おだやかで過ごしやすい季節になりました。しかし、朝晩は寒く、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節をして風邪を引かないように気をつけていきましょう。

秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」そして、「食欲の秋」ともいいます。みなさんはどんな秋を過ごしますか？

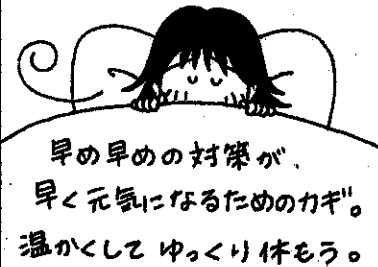


風邪ひきさん増えています

気候のせいなのか、咳をしている人やのどが痛い人が多かったり、熱を出して早退する人が増えはじめました。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を心がけましょう。



しっかり食べて栄養をとりましょう。



室内の温度・湿度にも気を配りましょう。



発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんなの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。

10月10日は目の愛護デー

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか！

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変！

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよー

目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちょっと！バイキンが入ってきちゃう！

ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

ドキッとした人は、いませんでしたか？
習慣を見直して、自分の目を大切にしましょう！

10月ほけんもくひょう

目を大切にしよう

おうちの方へ



アタマジラミの報告がありました

『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。

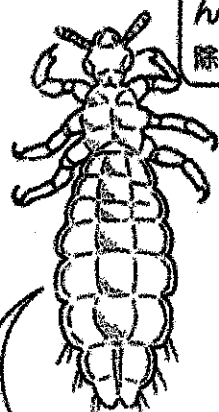
その他、何かありましたら担任または、保健室 嘉山までご連絡ください。

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。

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

区内ではインフルエンザが出ています

本校では、体調を崩して早退をする児童も何人かいます。一つのものが流行っているというより、いくつかの症状が混在しているように見受けられます。発熱、頭痛、腹痛、嘔吐等。

区内では、（学級閉鎖にはなっていませんが）インフルエンザや水ぼうそうも出ているようです。体が弱っているとつりやすくなりますので、ご家庭で健康管理をお願いいたします。

インフルエンザの予防接種が始まっています

医療機関によっては、これから予約が始まる場所もあるようですが、予防接種を希望される方は早めに主治医の先生にご相談ください。

おうちの方へ
おうちの人による
登校前の健康観察をお願いします

体温が平熱よりも
1℃高いときは
休養をおすすめします。

無理をして登校すると、自分が
つらいだけでなく、周りの人にも
うつしてしまう可能性があります。
無理せず、おうちで休
養してください。

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。
症状をくわしく教えてください
助かります。

インフル
の場合は
出席停止です
※欠席扱いにはなりません※