

ほけんだより

小金井第二小学校
保健室 NO. 4
令和4年7月5日（火）
家庭数

こんげつ ほけんもくひょう ■今月の保健目標■

なつ げんき

夏を元気に
す
過ごそう

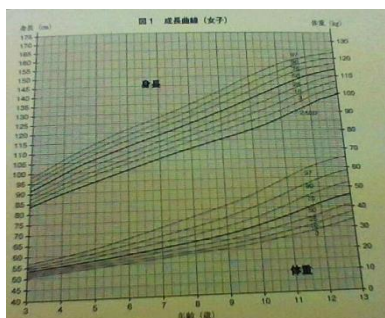


今年は、例年に比べ梅雨明けが早く、急激に気温が高くなりました。熱中症対策として、こまめに水分補給をすること、帽子をかぶること、運動をするときや外で活動をするときなどはマスクを外すことなどの声掛けをしています。また、暑さ指数が高い時は、体育や休み時間の外遊びを中止にしています。暑さが厳しい日々が続いているため、いつも以上に、早寝早起き、朝ご飯などの正しい生活習慣を整え、体調が悪い時は無理せず早めに休みましょう。

健康診断の結果のお知らせ

令和4年度の定期健康診断が終了しました。健康診断の結果が書かれた「健康カード（男子：黄緑、女子：黄色）」を配布します。以下の流れでご確認をお願いいたします。

- ① 今年度の健康診断の記録を確認してください。
- ② 成長曲線にお子さんの身長と体重を点で書き入れてください。



「健康カード」の右のページにあるグラフを成長曲線といいます。成長曲線とは、身体的発達の程度を、横軸を年齢、縦軸を調べたいデータ（身長・体重）とするグラフで表した曲線です。学期ごとの身体測定のデータを記入することで、適正に成長しているかどうかのめやすになります。

- ③ 表紙の保護者確認印欄に印をお願いいたします。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
組						
番号						
保護者確認印	1学期					
	2学期					
	3学期					

現在の学年の1学期の欄に押印をお願いいたします。また、まだ押印していない欄があれば押印をお願いいたします。

7月14日（木）までに担任に提出してください。

※まだ受診をしていない場合は早めの受診をおすすめします。

治療の必要があるお子さんには、健康診断後、個別に『お知らせ』を渡し、医療機関への受診をお願いしております。受診される際は、『お知らせ』を病院へ持っていき、医師から疾病の状況を記入してもらってください。後日、記入済みの『お知らせ』を学校へご提出ください。また、現在、病院受診しており、治療中や経過観察をしているということであれば、その旨を『お知らせ』に記入しご提出ください。よろしくお願いいたします。



熱中症の予防について

楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。熱中症を防ぐ方法を確認しておきましょう。

●こまめに水を飲みましょう

登下校や中休み、昼休み、体育の前後など、のどが渇いていなくても時間を決めて必ず水を飲むようにしましょう。



●帽子をかぶりましょう

日差しが強い日に、外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。また、外を歩くときはできるだけ日陰を歩きましょう。



●睡眠時間を十分に確保しましょう

寝不足だと熱中症になる危険性が非常に高くなります。いつも以上に寝る時間に注意しましょう。



●三食バランスよくご飯を食べましょう

食事は、人間の活動の源になるものです。特に朝ご飯は、一日活動するうえで欠かせません。

朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。



●外へ出るときや運動をするときはマスクを外しましょう

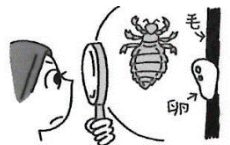
その他にも、会話をしない学習時間においても外してよいこととしています。

アタマジラミにご注意ください！

アタマジラミは、季節を問わず、年間を通して発生しています。そして、誰にでも感染の可能性があります。ご家庭で、定期的に後頭部や耳の後ろあたりに卵がないかチェックしてみてください。

アタマジラミって？

アタマジラミは、人間の頭皮から血を吸って生きている虫で、清潔にしている場合でも感染することがあります。アタマジラミの卵は、フケのような白い塊として確認できます。髪の毛の根元付近に卵を産み付けられることが多く、髪にしっかりと固着しているため、引っ張っても簡単には動きません。後頭部や耳の後ろにかけて寄生することが多いです。



どのようにして感染するの？

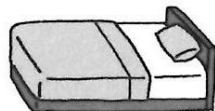
毛から毛、ものから毛へと渡って移動し、感染していきます。



帽子、ヘアゴム、マフラー、櫛、衣類などの貸し借りによる感染



枕カバー、シーツ、ベッド、布団など寝具類の共用による感染



集団での昼寝や遊びの中で、髪や頭が触れたことによる感染



顔を近づけてゲームなどを一緒にすることによる感染



相撲など子どもどうし頭が触れ合う遊びによる感染



アタマジラミを発見したら・・・

- 学校へ連絡をください。
- 薬局に相談をして駆除薬（スミスリン剤）入りのシャンプーを使用するか、皮膚科を受診しましょう。
- 毎日寝具類のシーツや枕カバーを替え、洗濯をするよう努めましょう。
- 給食の白衣や帽子は、洗濯後にアイロンがけをお願いいたします。