



令和7年2月14日(金)  
 小金井第二小学校  
 保健室





■2月の保健目標■ からだをきたえよう

寒い日が続いています。廊下や教室の窓を開け、換気をすると冷たい風が入ってきます。校内でも体温を保てるよう、温かい服装を心がけていただきますようお願いいたします。また、二小では感染症の流行はありませんが、週末になると発熱や腹痛などで欠席をする児童が増えています。手洗い、換気、規則正しい生活習慣などの感染症予防を心がけて元気に過ごしましょう。

1月に身体計測と保健指導をしました！

身体計測を実施し、結果を返却いたしました。ご確認をお願いいたします。

また、身体計測の前に4・5・6年生、さくらに保健指導を行いました。ぜひ、お家でも子どもたちと話していただけたらと思います。(1・2・3年生は2学期に実施)

対象学年	実施内容
4年生	<p><u>体と心のプライベートゾーン</u>            体のプライベートゾーンは、自分だけの体の大切な場所。            心のプライベートゾーンは、みんなには見えない自分の大切な気持ち。みんなには見えないけど、一人一人、好きなものや自分の気持ちが違って良いということを話しました。(多様性、性の多様性)</p> 
5年生	<p><u>アンガーマネジメント</u>            心の温度計を用いて、人によって怒る理由が違うこと、怒りの感情をもつことは自然なことでは悪いことではないことを話しました。            怒りの感情を上手にコントロールして相手に伝える方法をみんなで考えました。</p> 
6年生	<p><u>リラクゼーション方法</u>            中学生に向け、緊張することや不安になることがあると思いますが、そんなときに気持ちや身体をリラックスさせる方法をみんなで実践しました。</p> 
さくら	<p><u>感染症を予防しよう</u>            ウイルスに勝つ作戦4つを確認しました。①手洗い②咳エチケット③換気をする④ウイルスと戦う体の中の細胞を強くする            みなさん日頃から意識できていました。</p> 

✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿ 保護者の方へお願い ✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿

給食当番の時、マスクを忘れてしまう児童が増えています。給食だけでなく、感染症流行時、学級全員にマスクを着用させることがあります。ランドセルに必ず予備のマスクを入れておいてください。また、学校でマスクを貸した際は、新しいマスクを返却してもらっています。よろしくをお願いいたします。



## 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。

### どうして感染するの？

毛から毛、ものから毛へと渡って移動して感染します。以下の場合、感染のおそれがありますので注意してください。

- 帽子、ヘアゴム、マフラー、衣類などの貸し借り
- 枕カバー、シーツ、布団などの寝具類の共用
- 集団での昼寝や遊びで髪や頭が接触する
- 顔を近づけてゲームや遊びを一緒にする



### アタマジラミを発見したら？

- 学校へ連絡をしてください
- 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

## お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

### ①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



### ②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

### ③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

### ④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。