

平成30年5月9日

ほけんだより 5月号

練馬区立北町西小学校

校長 吉川 文章

体や心のつかれはありませんか？

ゴールデン・ウィークが終わり、新年度がスタートして1ヶ月がたちました。新しいクラスや新しい友だち、新しい環境の中、張り切って、がんばってきたと思います。心と体の疲れがリセットできたでしょうか。まだ連休の疲れが残っている人もいるかもしれません。まずは「睡眠」です。低学年は遅くても9時までに、高学年は遅くても10時までには寝るように心がけて下さい。

十分な睡眠が、明日の元気をつくってくれます。

< 5月の保健目標 > 早寝早起きをしよう

保健行事予定

日程(曜日)	健康診断の項目及び該当者、注意事項
5 / 17(木)	・ 歯科健診(全学年)...朝ごはんの後、必ず歯磨きをしてきて下さい。 歯科健診でむし歯があった人はお知らせの用紙をお渡しいたします。早めに歯科を受診し、治療をしてください。

運動会練習が始まります！準備はOK？

運動会に向けて練習が始まります。練習にしっかり取り組み、本番力が出せるように気をつけてほしいこと10項目。ご家庭でもチェックしてみてください。

チェックをしてみましょう。できているものに をつけてください。

夜は10時(低学年は9時)までに寝ている。		朝ごはんを食べて登校している	
朝ごはんの後、トイレに行っている		汗ふきタオルを持ってきている	
手足のつめを切っている		サイズの合ったくつ・うわばきをはいている	
体育着・赤白帽を正しく着用している 帽子のゴムが伸びていない		校舎内、校庭や体育館に行くときは歩いて移動している	
運動の前・後に水分をとっている		準備運動・整理運動をしている	

つつい急いだり、あわてたり...生活リズムの乱れが、ケガにつながります。余裕を持って行動できるようお願いいたします。

定期健康診断について

今年度の定期健康診断は、5月17日で終了です。健康診断が全て終了した後「定期健康診断の記録」を、ご家庭にお渡しします。結果をご覧いただきご家庭で保管してください。

身体計測...身長、体重の計測は4月、9月、1月の年3回実施致します。

欠席などで健康診断などを受けていない人は「健康診断の受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。早めに受けていただき、用紙を学校に提出ください。

健康診断などで、疾病などがあった場合は「健康診断の結果と受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。早めに医療機関を受診し、用紙を学校に提出ください。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」と言って疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

アタマジラミの発生

近隣地域で、「アタマジラミ」の発生が報告されております。本校でも感染の可能性が感じられます。アタマジラミは早期発見・早期駆除が大切です。ご家庭・学校が協力して一斉に駆除していきたいと考えています。ご家庭で必ずお子さんのご確認いただきますよう、ご協力お願いいたします。

< 感染は“不潔”が原因ではありません >

暖かい季節に発生すると思われがちですが、最近は季節に関係なく発生します。環境とも全く関係ありません。最近では集団生活する幼稚園・保育園・小学校などで発生が多いのが特徴です。

< ご家庭で必ずチェックを！ >

卵を見つけやすいのは、耳の後ろから襟足にかけてで、髪の毛の間の暖かいところにいます。

頭皮に近い、毛の根元の方に卵がつきます。

髪の毛の片側にしづくのようにしっかりつき、なかなかとれません。

指でつまんで簡単にとれるのはヘアキャスト（頭皮のはがれたもの）です。

< こんな時は、感染を疑ってください >

頭がかゆいとポリポリかいていませんか？

最近、頭に“フケ”の様な白いものが目立つ。

< 駆除について >

薬局、皮膚科などで駆除剤（スミスリンシャンプーなど）を処方してもらい**家族全員が使う**。

バスタオル、シーツ、帽子などアタマジラミが付着した可能性があるものは、60 以上のお湯に10分ほどつけ、その後洗濯してください。

完全に駆除できないと、繰り返し発生してしまうことがあります。心配な場合は皮膚科を受診してください。

保護者の方へ

新学期が始まって1か月。お子さんは元気に登校していますか？言葉に出さなくても、何となくいらいらしたり、甘えたり、ぼんやりしたり…。お子さんの言葉、表情、態度にそんなサインが見られる時は、ゆったり、しっかり受け止めてあげてほしいなと思います。