

# ほけんだより



平成31年1月18日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川 沙織

新しい年を迎え、3学期がスタートしました。冬休み前は1年生、3年生を中心にインフルエンザの流行が見られましたが、年明けは数名インフルエンザで欠席の児童はいるものの落ち着いています。しかし、東京都に流行注意報が出されているように、現在練馬区の小学校でも学級閉鎖があり、今後本校でも大きな流行が予想されます。ぜひ登校前の健康観察を十分に行ってください、体調が悪い時は休ませる、または様子を見て登校させるようにご配慮をお願いいたします。

先月(12月)の感染症状況・インフルエンザ26名、感染性胃腸炎7名、溶連菌感染症1名  
咽頭結膜熱1名、流行性角結膜炎1名



## 元気アップチャレンジカードについて

今回、高学年のチャレンジカードを校内の生活指導委員会で話し合い、内容を変更しました。それには前回のアンケートから、「高学年で1日3時間以上テレビやゲームを視聴する児童が増えている」という実態と、保護者から「中学年以上を中心にIT機器の利用時間が長いことが気になる。それが睡眠時間の遅くなる要因になっている。」と回答が多くあったことを踏まえた結果です。そのため今回のようなテレビ、ゲームの時間を各自決めて取り組むというものを新たに加え、毎年課題となっている睡眠は残し、その他一つは各自で決めるというものにしました。

今回新たな取り組みということで、改善点は多くあると思います。チャレンジしてどうだったか、こんな形ではどうかなど、保護者のコメント欄にご記入いただくと今後の取り組みに活かしていけるのでご協力をお願いいたします。

また、テレビやゲームの時間を減らしたことでこんな過ごし方ができた、などがあれば教えていただくと有り難いです。

## 頭ジラミについて

頭ジラミの報告が先月と今月にありました。頭ジラミは頭皮に寄生し、一般には無症状ですが、吸血部位にかゆみを訴えることがあります。衛生不良と誤解されることがありますが、全く関係なく、風邪をひくのと同じように誰にでも何度でも感染する可能性があります。

頭ジラミに感染した場合、駆除専用のシャンプーがあるので、かかりつけの医師または、薬局で相談してください。また学校の日常生活で感染する可能性は低いため、現在プールの学習なども参加が認められています。但し、タオル、くし、帽子を介しての間接接触による可能性はあるため、貸し借りは禁止です。

頭ジラミのことで何かありましたら、担任もしくは養護教諭に連絡していただくと幸いです。

## ハンカチを毎日持ってこよう

計測時の保健指導で手洗いについて話をしました。今回は、児童に手洗い実験をした写真を見せ、どの手(洗っていない手、水だけで洗った手など)の写真か予想させ一緒に考えました。

洗っていない、汚れた手



「薬剤師の内田先生に教えていただきました」

・石けんで洗うのに20秒、水洗いで10秒  
合わせて30秒洗うと効果的。

・きれいなハンカチでしっかり水気がなくなるまで拭き取ると、細菌が付着しにくい。

石けんで洗い、きれいなハンカチで拭いた手



石けんで洗い、洋服で拭いた手



写真を見ながら子どもたちは、「え～洋服で拭くとこんなに汚いの」と驚きの声がたくさん上がりました。ハンカチの大切さを確認し、「保健委員会でハンカチチェックをしに行くから、ハンカチを持ってこよう」と話をしています。ご家庭でも、朝、声を掛けていただき、自宅でも洋服等で拭かないことなどを話していただくと有り難いです。よろしくお願いたします。



手洗い実験でも指の間や爪周り、手の甲が洗えてないことが多かったよ。