



令和元年 5月9日
練馬区立泉新小学校
校長 米田 典子
保健室 吉田 祐子

しんねんど 1かげつ た うんどうかい れんしゅう ほんかくてき はじ なが れんきゅう お
新年度になり1ヶ月が経ち、運動会の練習が本格的に始まっていますね。長かった連休が終わった
ばかりで、からだ が慣れていないこの時期は怪我をしたり、体調 を崩したりしやすいです。しっかりご飯
を食べて、睡眠をとって、少しずつ体力 を戻していきましょう！



しせい ただ
～姿勢を正しくしよう～

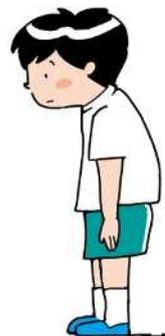
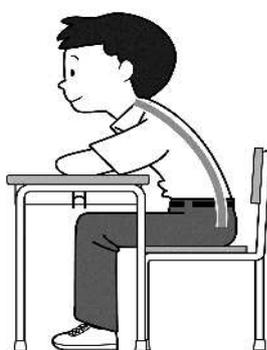
しせい
こんな姿勢の人はいませんか？

ひじをついて前かがみ

せもたれによりかかる

さゆう かたむ 左右に傾いている

ねこぜ 猫背

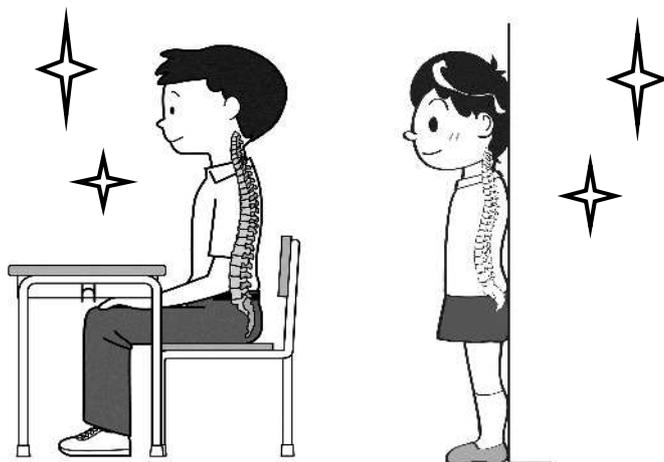


悪い姿勢のままだと、まっすぐのはずの背骨が曲がってしまいます。4月の内科検診でも、背骨が横に曲がってしまう「側湾症」といわれた人が多くいました。

ただ しせい いしき
正しい姿勢を意識しよう！

ただ しせい
正しくかっこいい姿勢のきほん

1. せなかをまっすぐの伸ばす
2. おへそに力を入れてむねをはる
3. 目はまっすぐ前を見る



保護者のかたへ

4月中は、健康診断や保健関係のたくさんの提出物のご協力、ありがとうございました。健康診断は4月中にほとんどが終了し、残りは5月28日の1年生の心臓検診のみとなりました。

耳鼻科・眼科検診で「結果のお知らせ」を渡された人は、医師に水泳の可否を確認し、水泳指導が始まるまでに受診報告書を担任へご提出ください。アレルギー性鼻炎 B、アレルギー性結膜炎 B だった人は、今回は受診を見合わせていただいても結構ですが、症状が悪化した場合は医師にご相談ください。

「結果のお知らせ」を渡された人でも医師の診断の結果、「異常なし」とされる場合もあります。学校での健康診断は、スクリーニング（病気・異常の疑いがあるものを選び出すこと）であるため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

歯科検診で、むし歯がなかった人と、治療済みの人には、6月によい歯バッジを配布します。また、むし歯を治療して「受診報告書」を提出した人にも配付する予定です。

アタマジラミに注意！

6月から水泳指導が始まります。アタマジラミは、他の人の髪の毛が直接触れるプールでの感染が多く、脱衣かごやタオルを介して寄生する場合があります。水泳指導が始まる前に、お子さんの頭皮をチェックしてください。また、見つかった場合やご心配な場合は必ず学校へお知らせください。

アタマジラミって？

卵は、楕円形、乳白色で光沢があります。0.5mm 程でヘアークラスト（フケ）と似ていますが、爪でしごいても動かず、落ちにくいです。成虫は、体長 1～3mm、褐色で、1日数回頭皮から吸血します。寿命約 1ヶ月で、毎日数個の卵を産みつけます。また、不潔さとは関係なく、清潔にしている場合でも寄生します。

アタマジラミの予防方法は？

➡ 帽子、ヘアゴム、マフラー、櫛、衣類などの貸し借りはしない。



➡ 布団はよく干してたたき。枕カバー、シーツは、こまめに洗濯をする。



➡ 普段から毎日シャンプーをして、ドライヤーでよく乾かす。



➡ 髪をよくとくす。



➡ プールは帽子をかぶって入る。



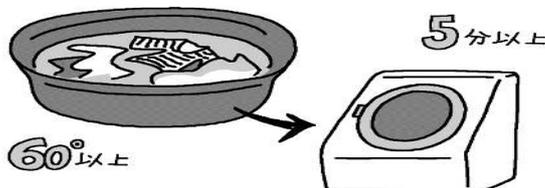
➡ 毎日、子どもの頭髪をチェックする。



POINT!

感染後の衣服、タオル、シーツなどの洗濯は、60℃以上の湯に5分以上浸けた後に洗濯してください。そうすれば、シラミは成虫から卵まで死滅します。

※冬季は、すぐにお湯の温度が下がるのでご注意ください。



➡ アタマジラミが見つかったときには、駆除薬とすき櫛を使って駆除します。



家族で伝播します。家族内で同時に駆除することがポイントです