

ほけんだより

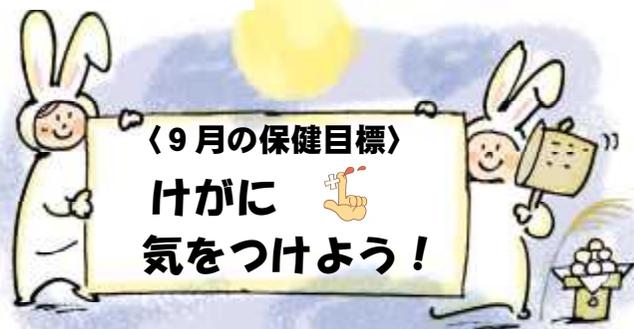
9月

R6. 9. 4
加須市立豊野小学校
保健室



学校で流行することもあります。

新学期が始まり、こども達が学校へ戻ってきました。夏休みの歯みがきカレンダーを見ていると、きれいに塗ってあげている子が多く、またおうちの方からも丁寧なコメントをいただきうれしく思っています。ありがとうございました。



来週からは運動会の練習が始まります。

まだまだ暑い日が続きます。疲れが溜まってくるとおもいます。体調を整え、大きなけがにつながらないためにも、以下の点を参考に、御家庭での御配慮をよろしくお願ひします。

- ①睡眠時間をたっぷり取る。
- ②朝ごはんをしっかり食べる。
- ③足に合った運動くつ（上履き）をはく。
 - ・かかとがきちんと固定されている。
 - ・足の先に少し余裕がある。
 - ・指同士が開くだけの幅がある。
- ④手足の爪を短く切っておく。
- ⑤気温に合わせ、衣服を調節する。
- ⑥汗をかいたらよくふく（汗ふきタオル持参）。
- ⑦外から戻ったら、手洗い・うがいをする。
- ⑧水分をこまめにとる。



9月9日は救急の日

今年度これまでの保健室利用状況は、以下のとおりです。2学期も大きなけががなく、元気に過ごせることを願っています。

けが 161件	体調不良 112件	けがが多い場所 1 教室 2 校庭 3 体育館
------------	--------------	----------------------------------

この機会に、御自宅の救急箱を整備してはいかがでしょうか。薬品の使用期限は切れていないか、不足しているものはないかなどチェックしてみてください。

身体計測

昨日身体計測を実施し、結果を「わたしの健康」（健康カード）に記入のうえ、本日もお子さんにお渡ししました。見開き右ページの身長・体重成長曲線へ記入をお願いいたします。お子さんの発育状態を確認し、生活習慣を見直す機会にいただければと思います。

また、お子さんの発育のことで御心配なことがある場合には、お気軽に御相談いただければ幸いです。

アタマジラミに注意しよう

アタマジラミとは

アタマジラミは、人の頭にすみついて頭皮から血を吸い、かみの毛に卵をうみつけます。アタマジラミがつくと、頭皮に強いかゆみを感じます。

アタマジラミはなぜつくの？

アタマジラミは、不潔にしているからつくのではなく、ぼうしやタオルをいっしょに使ったり、頭と頭をくっつけたりすることでうつります。

アタマジラミを取り除く方法

シャンプーで洗い流す方法

いつものシャンプーで2週間ぐらい毎日かみを洗うか、アタマジラミ用シャンプーを3日ごとに4～5回使って取り除きます。



くしですき取る方法

ベビーオイルなどでかみをしめらせたあと、目の細かい専用のくしでとかしてすき取ります。



© 少年写真新聞社 2024

3, 4年生に目の健康に関する冊子をお渡ししました。小学校中学年くらいで、急に視力が低下する児童が多くなると言われています。視力低下予防の参考にいただければ幸いです。