



ほけんだより冬休み号

令和7年12月25日
大田区立六郷小学校
保健室

今年も残すところあと少しになりました。2学期はたくさんの行事があり、一人一人が大きく成長することができました。その反面、たくさん頑張った体と心に疲れがたまっているところです。冬休みにゆっくりと体と心を休めて、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

ねん せいかつ かえ
2025年の生活をふり返ってみよう！



はや いしき
早ねを意識して、しっかりと
すいみんをとることができた！

はや お ちこく
早起きをして、遅刻しないで
がっこう いくことができた！

できていたところは、
しかく なか まる か
口の中に○を書いて
かくにん
確認しよう！

す きら いせず、ごはん
さんしょくた
三食食べることができた！

スマホやゲームは時間を
じかん
きめて使いすぎないように
つか
した！

まいにちわす
毎日忘れずにハンカチと
ティッシュをもってくる
ことができた！

いくつ○を書くことができましたか？

すべてに○を書けた人は、健康的な生活を意識することができていますね。
つづ
続けていきましょう！

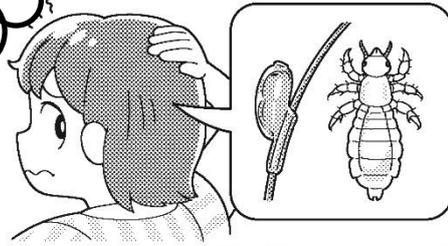
まる か こうもく ひと まる き つ せいかつ
○を書けなかった項目があった人は、すべて○にできるよう気を付けて生活
していきましょう！



\\アタマジラミに注意しよう\\

あたま
 なんだか頭
 がかゆいと
 おも
 思ったら…

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す。

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。



しっかり洗えるように、大人に洗ってもらいましょう。

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。



少しずつかみをと取り分けて、すきます。

くしは、1回すくごとに洗いましょう。

アタマジラミを
 とのぞき
 取り除く方法
 ぼうぼう

保護者の方へ

学校保健委員会について

今年度の学校保健委員会は、紙面開催とさせていただくこととなりました。2月に配布するほけんだより学校保健委員会号で、学校医・学校薬剤師の先生方のお話を紹介させていただく予定です。学校医や学校薬剤師の先生方にご質問がある場合は、下記にご記入いただき、切り取り線で切り離しのうえご提出をお願いします。

きりとり

学校保健委員会 質問用紙

() 年 () 組 () 番 児童名 ()

質問相手 (内科校医 ・ 眼科校医 ・ 耳鼻科校医 ・ 歯科校医 ・ 学校薬剤師)

質問内容・回答をほけんだよりに掲載していいですか。 (よい ・ 個別で回答が欲しい)

【質問内容】