

# 保健だより



令和5年5月31日

大田区立新宿小学校

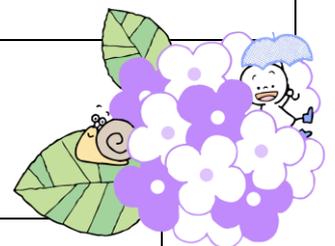
保護者の皆様、「早寝・早起き・朝ごはん」月間への御協力ありがとうございました。

暑さに慣れていない中、気温の高い日が続いた5月でしたが、お子さんは体調を崩すことなく毎日元気に過ごせたでしょうか。これから梅雨の季節を迎えます。汗の始末や衣服の調節などに気を付けて、6月も元気に過ごしてほしいと思います。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」月間の感想より

「早寝・早起き・朝ごはん」の取り組みはいかがでしたか。チェックシートを見ると各家庭での生活の様子がよく分かります。規則正しい毎日の小さな積み重ねが健康なからだを作ります。取り組み月間は終わりましたが、御家庭で、ぜひ続けて取り組んでみてください。

児童の感想より	<ul style="list-style-type: none"> <li>○早く寝ないことがあった。早く準備できるようにする。(1年)</li> <li>○毎日一人で起きられました。(1年)</li> <li>○ママとパパに起こされるから、自分で起きられるようになりたいです。(2年)</li> <li>○早く寝て寝坊しないようにします。(2年)</li> <li>○規則正しい生活が続けられるよう頑張ります。(3年)</li> <li>○早起きをすると気持ちがいいので、これからも早起きをしたいです。(4年)</li> <li>○就寝時刻と起床時刻は、5日間とも大体同じだった。朝ごはんを全部食べられない日があった。しっかり食べて、元気に過ごしたい。(5年)</li> <li>○規則正しい生活ができるようになってきたので、これを続けていきます。休みの前日も普段と同じような生活ができるようにしたいです。(6年)</li> </ul>
保護者の感想より	<ul style="list-style-type: none"> <li>○時計を見ながら計画的に寝る準備ができると良いと思います。(1年)</li> <li>○以前は目覚まし時計を使っていましたが、生活のリズムができたのか、決まった時間に起きていました。これからも続けましょう。(2年)</li> <li>○中学生の姉が朝早いので、自然に10分くらい早く起きるようになっていきます。夜は目標時間に寝られるように急いでいることが多く、今回見直せてよかったです。(3年)</li> <li>○平日は自分で目覚ましをかけて、毎朝同じ時間に起きられているのでよく頑張っています。(4年)</li> <li>○習い事や宿題が増え、就寝時刻が遅くなってきていますが、ほぼ規則正しい生活を送れていると思います。ぐっすり寝て、疲れがしっかりとれると良いです。生活リズムが乱れないよう、サポートしていきたいと思います。(5年)</li> <li>○学校に行かない土日の生活リズムが崩れがちなので、休日も同じリズムで寝起きできるようにしてほしいです。朝ごはんは毎日しっかり食べているので継続してください。(6年)</li> </ul>



## 6月の保健行事

日	項目	対象学年	時間等
1日(木)	耳鼻科検診	1・3・6年	9時00分～ ※耳掃除をしってくる

運動会が終わると...

# 水泳指導がはじまります

## 《病気を治しましょう！》

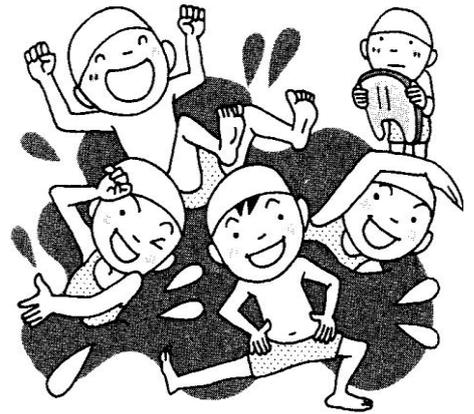
健康診断で病気や異常が見つかったお子様には、「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。内科検診・耳鼻科検診・眼科検診の「検診結果のお知らせ」が届いた場合には、異常なしと判断されるまでプールに入れません。

早めに専門医の検査や治療を受けてください。

受診が済みましたら、必ず「受診連絡票」を学校へ御提出ください。

## 《安全にプールに入るために…》

- ◆前日は早めに寝ましょう。
- ◆朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- ◆手足のつめを切ってきましょう。
- ◆耳掃除をしてきましょう。
- ◆準備運動はしっかり行いましょう。



プールの時期は **アタマジラミ** に御注意ください！

アタマジラミは毛髪に寄生し、頭皮から吸血して、かゆみや湿疹などを起こします。不潔にしているからではなく、頭が触れ合ったり、くしやタオルなどの頭に触れるものを共有したりすることで感染します。

### 症状

頭をよくかく。頭皮に赤くかまれた後がある。

耳の後ろ、首まわり、頭の上に白いものがある。

(フケとは違い、毛にへばりついているため手で取ろうとしてもなかなか取れない。)

### 予防方法

丁寧な洗髪を行う。

帽子・くし・タオルなどの共有をしない。

髪の毛の長い子は髪を結ぶ。

### 制限について

登校やプールなどの制限の必要はない。



### アタマジラミが見つかったら…

皮膚科に相談し、早めに駆除するようお願いします。

また、学校にも連絡帳等でお知らせください。