



ほほえみ No.5



令和2年7月20日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

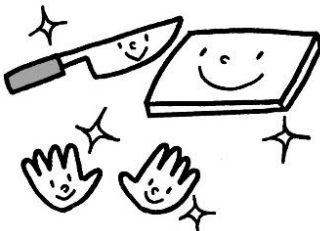
今年は雨や風が多く、自粛生活あけということもあって、児童のみなさんに少し疲れが見え始めています。元気に毎日を送れるように、気を付けてほしいことをのせました。ぜひ、お家の人と一緒に読んでみてください。

食中毒が増える時期です

お腹が痛くなったり、げりをしたり
気持ちが悪くなったりする

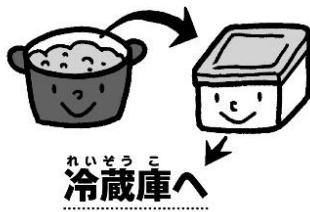
こんなことに気をつけて

菌をつけない!



手や洗える食べものは、しっかり洗おう。

菌を増やさない!



料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。

加熱して菌をやっつける!



しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。

みなさんにできる一番のことは、トイレの後、食事の前の手洗いの徹底です。新型コロナウイルスの予防のためにも、手洗いをがんばりましょう。

あたまジラミが見つかることがあります

あたまジラミの卵は「ふけ」と、にっていますが、つめでとろうとしてもなかなか落ちない白いものです。誰でもかかる可能性があるものです。もし、頭がかゆかったらお家の人にみてもらいましょう。



保護者の方へ

お子さまが頭をかゆがっていたら、髪の毛をよく見てください。卵が見つかったときは、かかりつけの病院で見ていただくか、薬局で相談をして専用のシャンプーを家族みんなで使い駆除してください。シャンプーだけでは卵は駆除できないので、すき櫛を使ってください。

タオルやシーツなどリネン類に卵が付着していることもあるので、リネン類は毎日取り換え、熱い湯に10分ほどつけてから洗ってください。

水いぼ・とびひなどにも、かかりやすい時期です。悪化する前にぜひお医者さんに相談をしてください。