



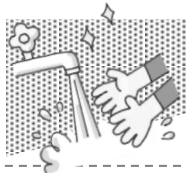
ほけんだより



令和2年11月12日
横浜市立山田小学校
校長 金森 孝子
養護教諭 末吉 美穂

からだや身の回りを清潔にしよう

11月になり、空気がだんだんと冷たくなってきました。せきや頭痛、腹痛などの症状が増えました。体調をくずさないよう、きちんと手洗いうがいをし、きそく正しい生活を心がけましょう。



ピカピカの手で元気に すごそう!

みずで手をぬらし、
せっけんをよくあわだ
てたら、スタート!



①おねがいのポーズ

ポイントは
てのひら

手のひらを合わせてこする。



②カメのポーズ

ポイントは
てのこ

親子ガメのように両手をかさねてこする。



③お山のポーズ

ポイントは
ゆびのあいだ

指と指をくみ、三角お山をつくってこする。



④おおかみのポーズ

ポイントは
ゆびさき

おおかみのようにツメをたててこする。



⑤バイクのポーズ

ポイントは
おやゆび

バイクの運転みたいに、親指をつけねからグリグリ。



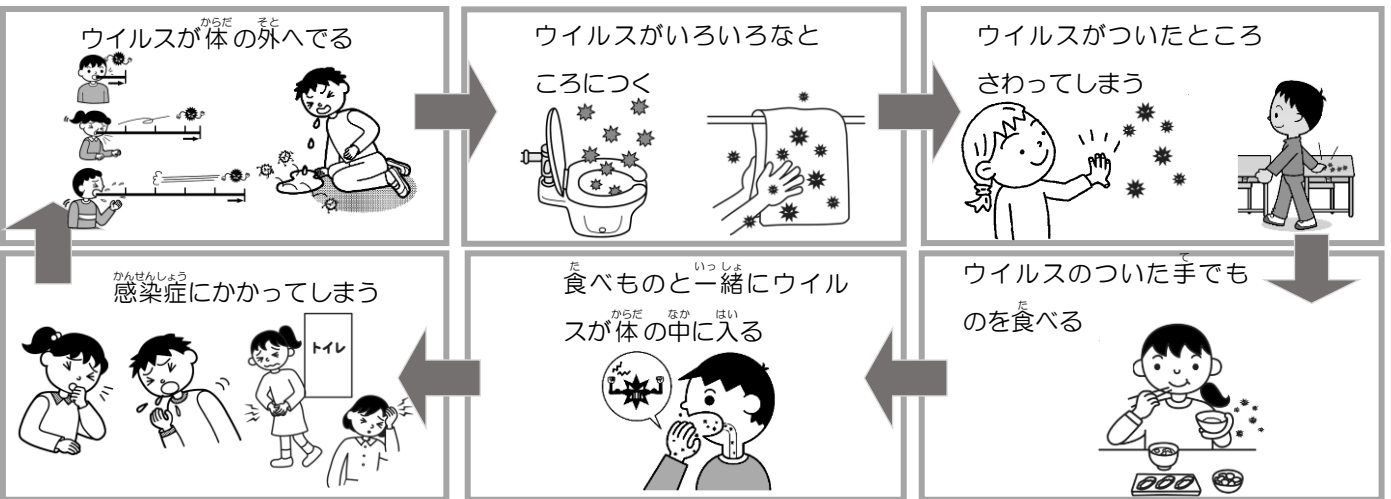
⑥つかまえたのポーズ

ポイントは
てくび

手首をつかんでグリグリあらう。



手洗いが大切なわけは・・・? ~見えないけれどウイルスがいっぱい~



かぜが流行る季節の前に

カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



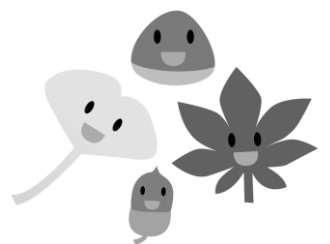
適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種



保護者の方へ



気温が低く、空気が乾燥しやすい冬は、かぜ、インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行しやすい季節です。また、今シーズンは新型コロナウイルスの感染も心配されます。

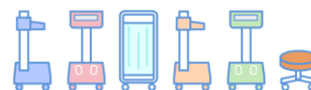
感染症の種類は違って、基本的な予防対策は同じです。感染（飛沫感染・接触感染）の経路を断つために、せきエチケットやこまめな手洗いをしっかり行いたいものです。十分な睡眠を心がけて、免疫力を高めておくことも大切です。

山田小学校では、11月11日現在、インフルエンザによる欠席報告はありません。今後の流行の可能性に備えて、学校では、引き続き換気や手洗いの励行につとめてまいります。ご家庭でもマスクの着用、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけるなど感染予防にご協力をお願いいたします。

登校時は十分な健康観察をおこなっていただき、明らかな体調不良の場合は、無理せず休ませるなどし、学校における感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

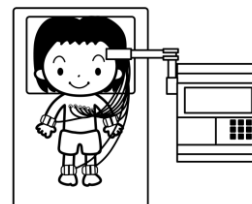


定期健康診断がすべて終わります



新型コロナウイルスの影響により、例年より遅れていた定期健康診断ですが、11月26日(木)1年生対象心電図検査を最後に、すべて終了いたします。

病気の疑いがある場合や詳しく検査したほうがよい場合には、「受診のおすすめ」を発行しました。「受診のおすすめ」が届き、まだ受診されていない方は、受診していただきますようお願いいたします。



健康手帳について

健康診断の結果をご家庭へお知らせするため、冬休み前（12月上旬予定）に健康手帳を一度返却いたします。定期健康診断のページ（P.4、P.5）歯のページ（学年により異なる）をご確認いただき、該当学年の保護者印の欄に捺印またはサインをお願いいたします。ますようお願いいたします。健康手帳は、学校で保管しますので、確認・捺印後は、担任へ提出をお願いいたします。



アタマジラミに注意しましょう

感染経路・・・接触感染：頭部を接触させたり、帽子・タオル・ヘアブラシなどを共用したりするとうつります。不潔が原因でいつの間にかわいたりするものではありません。

主な症状・・・頭のかゆみや不快感などがありますが、症状のないことが多いようです。

アタマジラミをみつけたら...



薬剤シャンプーを使った駆除

薬局でアタマジラミ専用の薬剤シャンプーが市販されています。ただし卵には効果が弱いので卵がふ化する3日ごとに使用するとよいそうです。（まとめて使用したからといって効果があるわけではないそうです。）通常は2週間程度で撃退することができるそうです。

すきぐしを使った駆除

- ① シャンプー、リンス後すきぐしを使用します。
- ② 生え際から2～3センチ幅でとり、すきます。
- ③ すきぐしは1回ごとに洗面器で洗うか、流水でよく流します。



スミスリンシャンプー

