

# ほけんだより

2020年10月1日  
 横浜市立川和小学校  
 校長 田中 公明  
 養護教諭 実川 奈々



10月1日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」も呼ばれ、秋の真ん中の時期にみられる月を見ながら、秋の実に感謝する、日本の昔ながらの秋の過ごし方です。

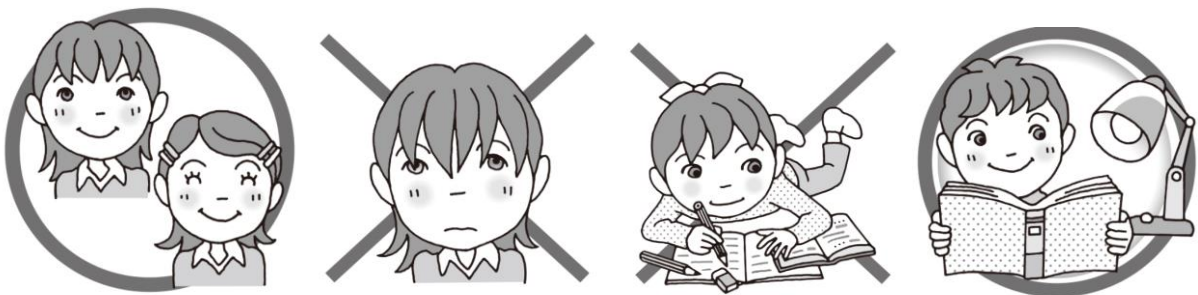
みなさんも、今日は月を見ながらお団子を食べ、季節の行事を楽しみましょう。空のきれいなおつきさま、虫の声や涼しい風に、秋を感じることができますよ。

保護者の方も是非一緒にご覧ください

## め たいせつ 目を大切にしよう！



- ときどきは遠くの緑を眺めて、目を休ませてあげましょう。
- 目のかゆみや、赤みは病院にかかって早めに治しましょう。



きみはどれだろう？

## かんが てあらいを考えよう！

食事の前後の手洗い、  
 そうじの前後の手洗い、  
 活動の前後の手洗い、...  
 たくさんの場面で手  
 洗いをするのが多  
 くなりましたね。皆さんは  
 1回の手洗いにどれく  
 らい時間をかけていま  
 すか？



「♪ハッピーバースデーの歌」を、2回繰り返す  
 くらいの時間、手の隅々まで洗うと、病気の予防  
 に一番効果があるそうです。

これから寒くなると、インフルエンザや胃腸炎も  
 流行り始めます。手洗いをする事でこれらの  
 病気の予防にもなります。



# ほしやんたまり 11月

2020年11月4日  
横浜市立川和小学校  
校長 田中公明  
養護教諭 実川 奈々



朝夜がとても寒くなってきましたね。体調を崩す人も増えてきました。今月は、遠足や社会科見学など学校の外で学習する学年もあります。より健康に気を付けて楽しい時間を過ごせるようにしましょうね。



保護者の方も是非一緒にご覧ください

よども酔い止めは持ちましたか？



バスなどの乗り物に酔いやすい人は、当日の朝、必ず朝食を食べて、酔い止めを飲むようにしましょう。ほかに、前日は湯船につかって体を温め、早めに眠り、疲れを取っておきましょう。また、ぜったいに酔わないぞ！という気持ちでいることも大きく影響しますよ。先生も皆さんが楽しい時間が過ごせるように、祈っています (^\_^)

おやつ・おかず交換はやめましょう。

お友達みんなでおいしいおやつやご飯をシェアしたい気持ちは先生もよぉ～くわかります。しかし、アレルギーといって、食べたくても食べられない。体の具合が悪くなってしまう人もいます。みんなが自分で持ってきたものだけを食べることで、自分やお友達の健康を守ることにつながります。

## アタマジラミについて

成虫 (3ミリメートルくらい)

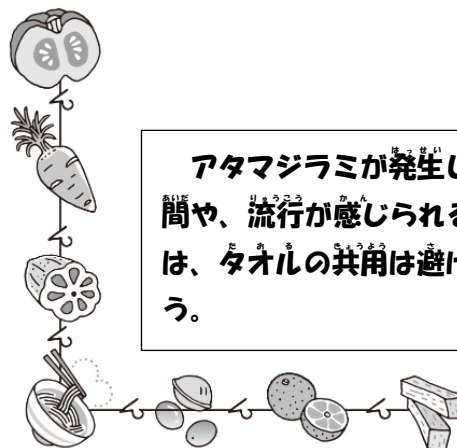


卵 (0.5ミリメートルくらい)



名古屋市衛生研究所ウェブサイトから引用

アタマジラミが発生している間や、流行が感じられる場合には、タオルの共用は避けましょう。



アタマジラミは不潔だから流行するものではありません。毎日洗髪していても、発生することがあります。また、年間を通して発生するものです。

アタマジラミを発見したら、専用の薬用シャンプーを家族みんなで使って駆除することが必要です。

アタマジラミは3日に一度の周期でふ化するので、1週間程度は専用シャンプーで洗髪し続ける必要があります。

