

ほけんだより No. 2

平成25年5月7日

瀬戸市立東山小学校 保健室

5月の保健目標

きそく正しい生活しよう！

新学期がはじまって1か月がたちました。ゴールデンウィークがすぎた今の時期は、生活のリズムがくずれがちで、「からだがだるいなあ〜」という人が多くでてきます。

明日からの「元気アップ週間」で生活のリズムをとりもどし、毎日元気いっぱい楽しくすごしましょう。



☆元気アップ週間☆ 5月8日（水）～5月14日（火）

「げんきアップカード」で自分の生活をふりかえって、きそく正しい生活しよう！

☆やくそく☆

その1 毎日忘れずに書きましょう！

その2 5月15日（水）に担任の先生に出しましょう！

これであなたも、 げんきアップまちがいなし！！		☆はやね☆ 	1～3年生は9時 4～6年生は9時30分 までに寝ることができる といいね！
☆はやおき☆ 	はやおきすると、朝ごはんもゆっくり食べられるし、朝うんちもできるし、いいこといっぱい！	☆あさごはん☆ 	「げんきアップカード」を読んで、赤色・黄色・緑色の3色の朝ごはんを食べよう！
☆あさうんち☆ 	朝うんちするくせをつけよう！すっきりした気分ですごせることができるよ♪	☆あいさつ☆ 	おうちの人、地域の人、学校の先生、お友達、みなさんに元気よくあいさつしよう！！

5月13日（月）は、「ほけんの白」！

今年から、「ほけんの白」は月曜日になりました。今年も楽しみにしててくださいね♪
ひきつづき、「せいけつ検査」もクラスで行います。1学期は、「はんかち・はながみ・手の
つめ・朝の顔あらい・朝のはみがき」です。1年間パーフェクトの子には、3月に賞状を渡します。がんばってくださいね。

～はんかち・はながみは、いつもポケットに入れておきましょう～



保護者のみなさまへ

「元気アップカード」にご協力よろしくお願いします。

毎年、夏休み明けと冬休み明けに行っていた「元気アップカード（生活点検カード）」を、今年度は、ゴールデンウィーク明けにも行います。毎年、おうちの方からのコメントの欄に、「元気アップカードのおかげで生活リズムをとりもどすことができました」「家族みんなで元気アップに取り組みました」等、うれしいお言葉をいただきます。子どもたちも、おうちの方からのコメントを読み、嬉しさを感じている様子です。

5月は、4月からの緊張がゆるむ時期であるとともに、ゴールデンウィークもあり、生活リズムが整いづらく、体調不良を訴えるお子さんが多くみられます。

「元気アップカード」で自分の生活を振り返り、元気アップできるよう、おうちの方からの声かけをよろしくお願いします。



頭髪検査を行います！【5月13日（月）～5月17日（金）】

アタマジラミの集団発生を防ぐため、水泳指導の前に実施します。

実施期間中（5月13日～17日）に学校で担任が検査を行いますが、ご家庭でも一度お子さんの髪の毛を見てあげてください。

発見された場合は、お近くの薬局へご相談ください。市販の専用シャンプーで駆除ができます。

＜アタマジラミの卵＞



- ・大きさは1 mm前後
- ・髪の中の一方にかたよってついている
- ・白色っぽいクリーム色
- ・ひっぱってもなかなか取れない

MRワクチン（はしか・風しん混合ワクチン）はお済みでしょうか？

最近、新聞、テレビ等で「風しん」の流行が報道され、話題となっています。現在、MR ワクチンの予防接種は、1 回目が1 才時、2 回目が小学校入学前の1 年の間に受けることになっています。この時期に打っていない場合、自費負担となりますが、学校医の青山病院の長江先生も「全員接種をしてほしい」とおっしゃられています。まだ、はしかや風しんにかかっておらず、予防接種がお済みでないお子さまは、今一度、予防接種の検討をしていただければ幸いです。

風しんとは??

風しんは、「3日はしか」とよばれています。しかし、風しんとはしか(麻疹)は別の病気です。

症状は、発熱と、赤くて細かい発疹という全身症状が特徴です。

発疹は、顔から始まり、急速に体や手足に広がっていきます。例年、夏が流行のピークになるため、今後さらに多くの方が発症すると懸念されています。入院が必要となったり、肺炎をおこして重症になったりする例も報告されています。

妊娠女性の「先天性風疹症候群」も話題となっており、社会全体で減らしていかなければならない病気です。

