

ほけんだより 9月

とくべつこう
特別号

家庭数

令和4年9月9日

南流山小学校保健室

2学期が始まりましたが、調子はどうですか？保健室には、休み時間元気に遊んでいて転んでしまった子や、部活の朝練習で頑張った後に体調不良を訴える子など、2学期が始まって6日間で106人の来室がありました。2学期もしっかりご飯を食べて、たくさん眠って、適度に運動をして元気に過ごしていきましょう。

○アタマジラミに注意！

2学期に入り、アタマジラミに関する報告がありました。アタマジラミとは、人の髪に住みつき血を吸う昆虫です。血を吸われた場所がかゆくなります。「不潔だから」という理由でうつっていくのではなく、頭どうしをくっつけたり、ぼうしやタオルをつかい回すことでうつるため、誰にでもうつる可能性があります。



アタマジラミの卵は、耳の後ろや頭頂部、えりあしなどで見つかることが多いです。このように髪の毛にくっついていて、つまんでも簡単にはとれない特性があります。

★予防方法

- 頭どうしをくっつけない
- ぼうし、タオル、くしなどを洗い回さない
- タオルや枕カバーは60度以上のお湯に5分以上つけてから洗濯する
(湯煎できない場合は、温風乾燥機の使用やしっかりとアイロンをかけるのも効果的です)
- 給食の白衣は帽子までしっかりアイロンがけをして返却してください

○運動会に向けて

10月11日には運動会があります。それに向けて、9月から練習も始まります。練習から本番に向けて、けがなく安全に運動会ができるように、体調を整えていきましょう。

スポーツを安全に楽しむために

- ①体調管理
 - ②準備運動
 - ③整理運動
- 3点セットを意識してケガを防ごう！

OK!



チェックしよう！

- つめは伸びていないかな？
つめが長いと自分だけでなく友達をけがさせてしまうこともあるから気をつけよう。
- くつのサイズは合っているかな？
合っていないくつだとくつずれしたり、転んでしまうこともあるよ。