

ほけんだより 12月

平成 29 年 12 月 19 日
調布市立緑ヶ丘小学校
保 健 室

12月に入り寒さも本格的になってきました。空気も乾燥しています。今年ももう少しです。今年やり残したことはありませんか。気持ちよく新年を迎えられるようにしたいものですね。

今年はずでに全国的にインフルエンザが流行しています。市内の小学校では学級閉鎖をする学校が増えてきています。(調布市内の学級・学校閉鎖などの情報は調布市のHPに掲載されています。)また、胃腸炎にかかった人も多くなってきています。いつも以上に気をつけて、手洗い・うがい・水分補給しましょう。








アタマジラミについて

先月と今月に入って、アタマジラミの報告がありました。流行が広がっているという様子はありませんが、時々頭髮のチェックをお願いいたします。

- 成虫 体長は2~3mm程度で、全体は灰白色を呈し吸血後は黒っぽく見えます。動きは俊敏ですが、羽がないので飛んだり、ノミのように跳ねたりすることはありません。
- 卵 長さ0.5mm程度で白色を呈し、毛髪の根本附近に産み付けられることが多く、毛髪にしっかりと固着しています。
- 卵と見間違いやすいもの 毛根部の皮膚がリング状に抜けたもの(ヘアークラスト)や皮脂の塊などは、虫卵の抜け殻と似ているため、注意が必要です。

ヘアークラストや皮脂の塊は、指先でつまみ引っ張ると簡単に動き、取り除けますが、虫卵は毛髪にしっかりと固着しているので、容易には動きません。



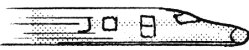
かぜやインフルエンザにかからないための 5つのチャレンジ

	5 マスクを上手につかおう 	ウィルスを おいだそう
	4 教室や部屋の空気をいれかえよう 	
	3 手洗い・うがい水分補給をこまめにしよう 	
	2 栄養をしっかりとろう 	ウィルスと 戦う 力を つけよう
1	生活リズムをととのえよう 	

かぜひきさんのエチケット



そこで、クイズです
くしゃみのスピードは、次の3つのうちのどれくらいでしょう？

- ① 歩くのはやさ 
- ② 自動車のはやさ 
- ③ 新幹線のはやさ 

こたえ：③ これはビックリ!!

くしゃみは新幹線と同じくらいの速度で飛び出しています。くしゃみをするときは、人のいないほうを向いて、ティッシュなどで口と鼻をおさえてネ!



ノドの乾燥も防いでくれます

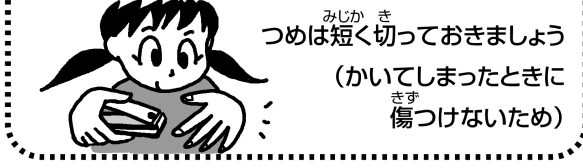
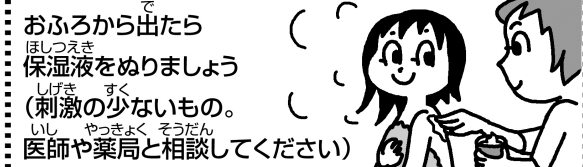


この頃、手のあかざれがひどく血が出ているような子もいます。

子どもの皮膚は、大人よりもバリア機能が弱く意外にも大人の肌よりも保湿の必要があります。手を洗う時やお風呂では、お湯は熱すぎないように気をつけましょう。また、お風呂から上がったすぐに保湿を忘れずに。

おうちの方へ 空気が乾燥する冬

子どもの肌のかゆみ対策






もうすぐ冬休みです!

冬休みの目標を持って生活しましょう。

☆生活の目標

お	じこく	じ	ぶん
起きる時刻	時	分	
ね	じこく	じ	ぶん
寝る時刻	時	分	

☆お手伝いの目標

-  _____
-  _____
-  _____