

ほけんだより

令和8年1月8日
小金井第三小学校
保健室

新年あけましておめでとうございます。年が明け、新たな1年が始まりました。冬休みも終わり、いよいよ3学期です。

まだまだ寒い日々は続きますが、冬の寒さに負けずお子さんの心と身体の健康を保健室から支えていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今月の保健行事



今年度最後の身体計測があります。日程をご確認ください。



また、身体計測の時間に保健指導を行います。



- 1月14日 (水) 6年生**
1月15日 (木) 5年生
1月16日 (金) 4年生
1月19日 (月) 3年生
1月20日 (火) 2年生
1月22日 (木) 1年生
1月23日 (金) 2・4・6年生 (1クラスずつ)



感染症報告

先月は、インフルエンザ感染症(A型・B型)、溶連菌感染症、水痘、胃腸炎に罹患する児童がいました。インフルエンザでは、B型が増加してきています。まだ感染症の流行シーズンは続きます。今月も学校では各クラスで「手洗い」「換気」の呼びかけていきます。

ご家庭でも引き続きお子さんへのお声掛けをお願いします。

子どもの皮膚について

冬のからっとした空気や乾燥に伴い、手足の皮膚や唇が乾燥し、切れて血がでているお子さんを見かけます。乾燥している皮膚や唇は、皮膚のバリア機能の低下により、小さな刺激でも傷つきやすくなります。ご家庭でもお子さんのお肌の状態を気にかけていただき、乾燥している部位には保湿をしてください。



アタマジラミについて

保護者の方より、アタマジラミの報告がありました。
ご家庭でお子さんの頭皮や髪の状態の観察をお願いします。

アタマジラミとは



人の頭髪のみに寄生する寄虫のことです。

年中を通して感染し、頭と頭を寄せ合いながら遊ぶお子さんに多く見られる傾向があります。

感染経路について

髪の毛と髪の毛が接触することで、成虫が移動し感染します。

また、頭を拭いたタオルや寝具の共用などでも感染します。

人から人へうつるため、衛生状態に関係なく清潔にしても誰でも感染する可能性があります。

症状について



寄虫が頭皮から吸血するのが特徴です。

虫刺されと同じように頭皮にかゆみや湿疹をおこします。

感染力が強いため、早めの駆除が大切です。

観察のポイント

卵は耳の後ろに多く見られるため、その部分を重点的に探すことが早期発見のポイントです。

駆除方法

①すきぐしを使用する

目の細かいくしを使用して卵や成虫を取り除きます。



②駆除剤を使用する

アタマジラミは、通常のシャンプーだけで洗い流すことができません。シラミ駆除成分の入ったシャンプーを使うことで駆除することができます。（スミスリン製剤・ジメチコン製剤など）

③髪の毛を短くする

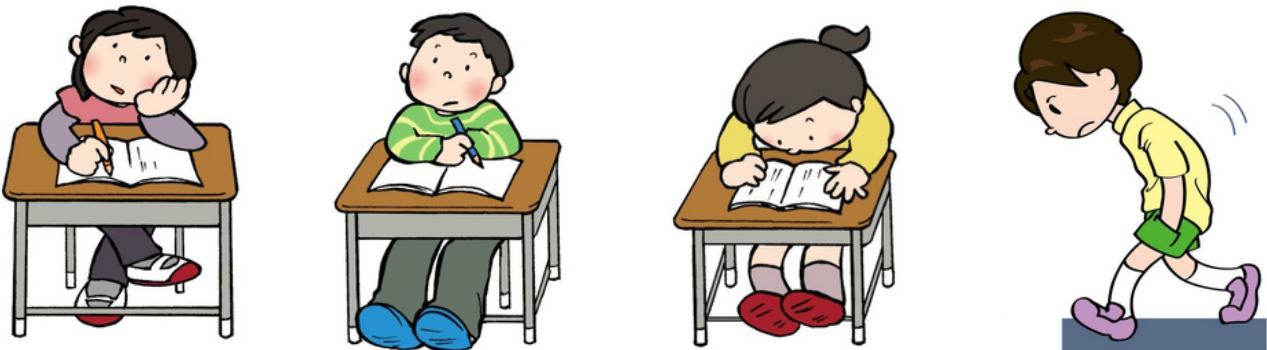
髪の毛が短いと卵を産みつけられないため、駆除がしやすくなります。

1月の保健目標 「背すじをまっすぐ伸ばそう」



寒い日は、どうしても体がちぢこまり背中が丸くなりがちです。
みんなさんの背すじはどうですか？
学校やお家で意識して「よい姿勢」を一緒につくってみましょう。

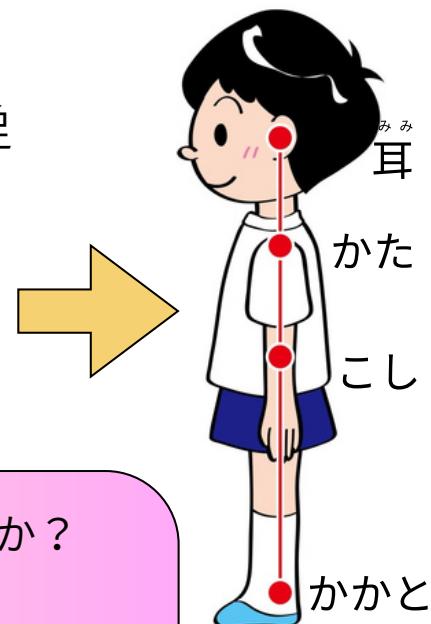
★ このような背すじになっていることはありませんか？



★ 背すじをまっすぐ伸ばすポイント

左右の足の裏に体重をのせ、頭のてっぺんから足の裏までが、1本の糸でつるされているようなイメージで立ちます。
「耳・かた・こし・かかと」が一直線になります。

走ることが楽しくなるいい姿勢



陸上選手や足が速い人のひみつを知っていますか？
それは…「姿勢」です。

体の軸をまっすぐに保ついい姿勢は、走っていてもぶれません。いい姿勢がきれいな走りや速さにつながります。

みなさんも、姿勢を意識して走ってみてくださいね。