

ほけんだより 7月

令和元年6月28日
札幌市立中央小学校
NO. 5



水泳学習がはじまります！

水泳帽や、水泳学習健康観察カード、また、カードへの押印（またはサイン）を忘れると、水泳学習に参加できませんので、御注意ください。



7月から、高学年は、サンシャインスポーツクラブにて、低学年も、近隣の小学校（豊平小・幌東小・菊水小）のプールをお借りしての水泳学習が始まります。

水泳は全身を無理なく使い、からだづくりに役立つ運動のひとつです。

安全で楽しい学習ができますように、御家庭でも御配慮いただければ幸いです。



水泳学習の日は・・・

★朝の健康観察をお願いいたします。

～こんな様子はありませんか？

○熱はありませんか？



○頭痛や下痢、吐き気はありませんか？

○食欲はどうですか？（朝食はとりましたか）

○睡眠不足ではありませんか？

○目が赤い、目やにが出るなどありませんか？

○化膿している傷などはありませんか？

○顔色が悪い、元気がないなど普段と変わった様子はありませんか？



★前日は早めの睡眠を！



・水泳は体力を使います。

睡眠不足で疲れがたまると、集中力がなくなり、思わぬけがをしやすくなりますので、睡眠は十分とってください。

★長袖の上着があると便利です。

・水泳学習の後、からだ冷えてしまった時に役立ちます。低学年は、近隣の小学校まで、バスで移動します。

長袖のジャージなど、羽織る上着があるといいでしょう。



◎ 水泳学習当日は、お子さんのからだの様子を必ず確認され、プールに入れるかどうかの判断を「水泳学習健康観察カード」に記入し、押印、またはサインのうえ、お子さんに持たせてください。「水泳学習健康観察カード」を忘れた場合や、保護者印（またはサイン）のない場合は、水泳学習に参加できません。2回しかない水泳学習ですので、御協力よろしくお願いいたします。

★このようなことにも、御注意願います！

持ち物の他、下着にも、名前を明記するといでしょう！



前日は、耳垢をよく取っておきましょう。

手足の爪も、きれいに切っておきましょう。

当日、朝食は、必ずしっかりとるようにしましょう。

＜持ち物＞…忘れずに御準備ください。

水着、水泳帽、タオル、バスタオル、**持ち手のついたビニール袋**（タオルを入れてプールサイドに掛ける・濡れたものを入れる）、水泳学習健康観察カード、（必要に応じてスイミングゴーグル）

※持ち手のついたビニール袋を、必ずご用意ください。

ご存知ですか？頭じらみ



古いイメージがあるけれど、決していなくなったわけではない・・・その一つに『アタマジラミ』があります。札幌市内の小学校でも、『アタマジラミ』が発生しているという情報がありますので、予備知識として、ほけんだよりでご紹介します。

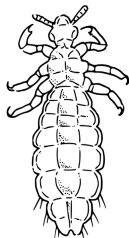
かつての日本では頻繁に目にした『アタマジラミ』ですが、最近ではあまり見る機会がなく、ほとんどいなくなったと思われる方が多いと思います。ところが、1980年頃から全国あちこちで発見され、札幌でもほぼ毎年多くの学校で、児童に『アタマジラミ』が発見されるようになりました。

アタマジラミは、早期発見、早期治療がとても大切です。髪の毛がきれいに洗えているか、また、すすぎは十分かなど、親子のスキンシップをかねて、お子さんの髪の毛を毎日よく見てあげるよう、御家庭で御配慮ください。

アタマジラミは衛生状態に関わらず、どんな人にも発生します。正しい知識を持って、早期発見、早期駆除を心がけましょう。

成 虫

- ・ 体長は2～4mm
- ・ メスはオスよりやや大きい。
- ・ 早く動き回る。



卵

- ・ 長径約0.4mm
- ・ 乳白色にかがやき、髪の毛にかたくついている。
- ・ 指ではさんでひっぱっても、簡単には動かない。(簡単に動くのはフケ)



耳の上、頭のうしろ側はとくに卵を産みやすいところです。
髪の毛の根もと近くを、よくしらべましょう。

ふつうのシャンプーでは取り除けません！

○アタマジラミそのものは、別に恐ろしくも危険でもないのですが、よくわからないと何となく不安になるものです。そして、不潔が原因ではなく、偶然もらってしまうようです。

★ 駆除の方法は・・・卵が見つかったときは、皮膚に使用できる薬剤（パウダータイプ、シャンプータイプ）で駆除をする、すきぐしを用いて駆除する、髪を短くする等の方法があります。

★ アタマジラミは髪の毛につき、皮膚から血をすいます。耳の上、頭の後ろ側に卵を産みやすく、かゆみがあります。たいてい、乳白色の卵で気がつきます。

★ 疑わしいときは皮膚科で相談するとよいでしょう。

まさか？の時も
あわずに・・・！

