



ほけんだより

令和6年5月31日（金）
川崎市立小杉小学校 保健室



保健室では朝にランドセルを背負ったまま来室する子がたびたびいます。登校時に走ってしまい、歩道や歩道橋の階段で転倒してけがをしての来室です。これから梅雨の時期に入り、雨の日が増えると、路面がぬれてより転びやすくなりますし、交通事故などの大きな事故にもなりかねません。学校でも指導をしておりますが、ご家庭でもお子さんに登下校は歩くようにお声掛けをお願いします。

梅雨の時期も元気に過ごそう



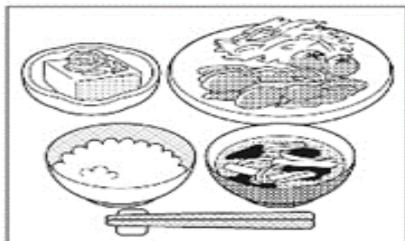
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を自覚めさせます。



朝食をしっかりと食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



体育館などでスポーツやストレッチをして体を動かします。



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って清潔な下着を身につけます。



夜ふかしせず十分な睡眠をとります。

雨の日のけがに要注意！

●足をすべらせて転倒

雨で濡れた地面は滑りやすくなります。移動する際は、足元に注意して慎重に歩くよう心がけてください。

●傘の誤った扱いによるけが

傘を振り回したり、傘を差したまま急に振り向いたりすると、周りの人の目や顔に傘が当たり、けがをさせてしまうことがあります。傘を使うときは、周りに意識を向けましょう。



保護者の方へ

お子様の洋服が汚れてしまった時には、保健室の洋服をお貸して着替えを行うことがあります。洋服は、洗濯後にご返却ください。下着は、新しいものをお渡ししているのです、同じサイズの新しいものをお戻しいただきますようお願いいたします。(色やデザインは違って構いません。) ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

プールの学習がはじまります!

水泳は、水に浸かっているだけでも体力を消耗します。睡眠不足や、朝食を摂っていないと水泳中に体調が悪くなったり、けがや事故の原因になります。この機会に、お子さんの生活習慣を見直してみてください。

水泳学習の当日の朝はいつもより念入りにお子さんの健康観察をしていただき、体調が優れない場合は無理をしないようお願いいたします。

また、爪が伸びていると自分や他の人の肌を傷つけてしまうことがあるので、爪の長さのチェックもお願いします。



アタマジラミの

かんせんちゅうい
感染注意!

アタマジラミの成虫は体長2~4ミリくらいで、頭髮に寄生し、頭皮から血を吸ったり、髪に卵を産みつけたりします。吸血された時は、かゆくなりますので、もし頭をかく回数が増えているようでしたら、アタマジラミに感染していないか、みてあげてください。かゆみが続いたり、卵を見つけたときは皮膚科または薬局にご相談ください。タオルの共有は避け、帽子や寝具はアイロンや高温の乾燥機等で熱消毒をすると感染拡大防止になります。発症した場合は学校へご連絡をお願いします。

