

# 保健だより

平成20年5月22日  
渋谷区立山谷小学校  
校長 飯村 信夫

子どもたちは、運動会の練習に一生懸命取り組んでいます。疲れや暑さのため保健室に  
来室する子供がたくさんいます。

区内では、インフルエンザの報告もあります。ご家庭でもお子さんの体調をよくみてあ  
げてください。また、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけて、生活していきま  
しょう。

## ほぼ全ての健康診断が終了しました。

(7月1日に6年生対象に脊柱側弯検診があります。)

専門医に相談したほうがよい場合は、早めに受診してください。

受診されましたら、治療報告書を学校に提出してください。

## ハンカチ持っているかな？

トイレの後や給食の前に必ず手を洗います。また、運動会の練習時や休み時  
間など汗をたくさんかいています。たくさんの中で、ハンカチは活躍します。  
ご家庭でも登校する前に、ハンカチを持ったか確認よろしくお願ひします。

## アタマジラミ



昨年度から、何回かお知らせしていますが、アタマジラミに  
ついて、お子さんの頭をこまめにチェックしてください。不潔にしているから発  
生するという誤ったイメージもあるようですが、清潔・不潔関係なく発生します。  
子どもたちは、頭をくっつけて話すことが多いので、感染しやすいといわれてい  
ます。本校でも発生が報告されています。

アタマジラミの卵は0.5mmほどの楕円形で光沢のある灰白色、毛髪の根元の  
ほうに付着しています。フケと見分けが付きにくい場合もあります。フケは指で  
簡単に取ることができます。アタマジラミの卵は、毛にしっかりと産みつけられ  
ているので、引っかかる感じがあり、簡単には取れないのが特徴です。

疑わしい場合は、放置をせず、内科・小児科の先生に診てもらおうか、薬局で相  
談してみてください。

## 運動会にむけて

31日の運動会を一人一人元気に迎えられるよう、体調を整えま  
しょう。

まず早起きから。

朝ごはんをしっかり。パワーの源！

昼間は元気に体を動かそう。休み時間も元気に外で遊ぼう！



## 元気な心を育てる眠り

睡眠には、からだや脳の疲れをとる他、起きている間に経験したできごとの記憶や感情  
を整理する役割があるそうです。

睡眠不足が続くと...

ぼんやりして、けがをしやすくなります。

体調を崩しやすくなります。

イライラしたり怒りっぽくなったりするなど、気分が不安定になります。

毎日新しいことに出会い、心もからだも目に見えて大  
きくなっている子どもたちにとって、睡眠は元気で  
おだやかな心を育てる大切な時間です。十分な睡眠がとれる  
生活リズムを作ってあげましょう。



お願い

保健室には、着替え用の洋服を用意しています。洋服を汚してしまった子  
どもたちに貸し出しています。現在、洋服(上下ともに)が不足しています。ご家庭  
で不要になった「110~140cm」のものがありませんか？保健室にいただけません  
か？不要になった洋服がありましたら、保健室(小林)までご連絡ください。