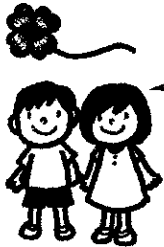


令和7年5月9日

げんきのもと 5がっ

豊島区立巢鴨小学校 ほけんだより 校長 北澤 弘幸 養護教諭 中山 綾子



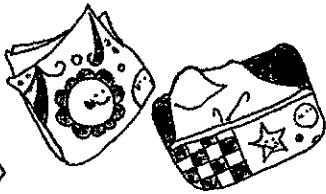
こんげつの
めあて

みのまわりをせいけつにしよう

レッツ・チェック! 毎日のせいけつ

身のまわりを清潔にできているか、
自分でチェックしてみよう!

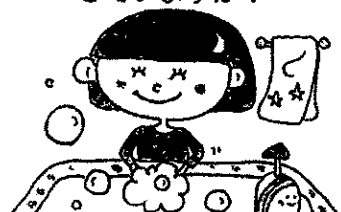
☐ハンカチ・ティッシュを
持ちましたか?



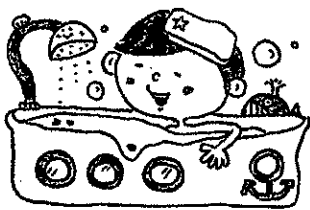
☐食後に歯みがきを
していますか?



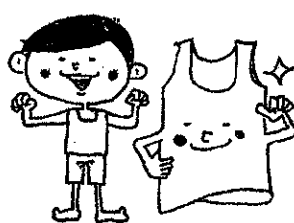
☐うがいや手洗いを
していますか?



☐お風呂に入っていますか?



☐肌着は着ていますか?



☐つめは長くないですか?



☆てあらいクイズ☆

○か×かで答えてね。答えは保健室のまえにあるよ。

- ①手を洗うときは、水だけでこすればきれいになる。
- ②トイレの後や食べる前は手を洗った方がよい。
- ③手を洗った後、ぬれたままにしておくとバイキンが増えてしまうことがある。
- ④手を洗うことはかぜやインフルエンザの予防になる。
- ⑤手のひらをよく洗えば手はきれいになる。

食事の前 しっかり

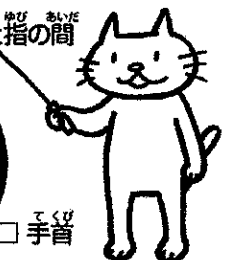


手洗い 忘れずに

洗うときのポイント



☐ つめの間 ☐ 指と指の間



☐ 手首

その「ぶつぶつ」・・・

もしかしたら「水ぼうそう」かもしれません



巣鴨小では4月から「水ぼうそう」にかかるお子さんが出ています。低学年に多いですが、高学年でも発症しています。予防接種をしていると熱も出ずに元気なことがあるので、ちょっとぶつぶつが出ているけれど大丈夫と登校し、こちらからお迎えをお願いすることもあります。

学校でも手洗いやうがい、換気など対策を取っていますが、感染力が非常に強く、潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）が長いので、なかなかかかっている子がゼロになりません。

「水ぼうそう」にかかったことのないお子さんでぶつぶつが2、3個出ている場合は、おうちで様子を見ていただき、広がってくるようならお医者さんで診てもらってから登校するようにしてください。「水ぼうそう」と診断されたら出席停止になりますので、治癒証明書をいただいて登校してください。治癒証明書は学校のホームページからダウンロードできます。

よい歯のバッチについてのお知らせ



豊島区教育委員会では、定期健康診断の結果をもとに、むし歯のない子と治療した子に「よい歯のバッチ」を配布しています。巣鴨小では頑張って治療して「結果のお知らせ」を持ってきた子にもバッチをあげていますので、お知らせをもらったなら早めに歯医者さんに行くようにしてください。



4月から始まった定期健康診断も、御家庭の御協力のおかげで一つずつ無事に終わっています。各検診で疑わしいものや専門医に診ていただきたいものについては「結果のお知らせ」をお子さんに渡しています。早めに受診して結果を書いていたいただいたものを担任に御提出ください。

学校では少しでも疑いのあるものにお知らせを出しているのですが、病院では「異常なし」「経過観察中」と診断されることもあります。しかし、視力の低下など「毎年のことだから」「わかっているから」とそのままにせず、定期検診の目安にしていいただければと思います。

最近の保健室から ②6

新しい学年が始まって一か月。はりきっていた子供たちにも少しずつ疲れが見られるようになってきました。そんな中でも運動会の練習が始まってきて、元気な声が毎日校庭に響いています。

でも、元気そうだからといってつつい夜更かしをさせていると、疲れがたまってけがや病気の原因になります。また、普段使っていない筋肉を使っているのが痛みや全身のだるさが出てくることもあります。

運動会の練習も本番も楽しく元気に頑張れるように、この時期は特にゆっくりお風呂に入ったり早めに寝たりするなど、御家庭での生活の工夫をよろしくお願いします。

