

はっぴー 12月号

上勝町立上勝小学校
保健室
2023/12/1

12月になりました。寒い日が続いていますが、みなさん、心と体は元気ですか？いよいよ2学期も残り1か月です。気持ちよく2学期を締めくくれるように、生活を整え、体調管理をしっかりと行っていきましょう。



みなさんの2学期の生活はどうでしたか？よかったところも直したほうがいいところもふりかえて3学期につなげましょう。

- ① 朝ごはんを食べることができた。
【毎日できた…3点、ほとんどできた…2点、ときどきできた…1点、いつもできなかった…0点】
- ② 低学年は夜9時、高学年は夜10時までになれることができた。
【毎日できた…3点、ほとんどできた…2点、ときどきできた…1点、いつもできなかった…0点】
- ③ 1日3回以上歯を磨くことができた。
【毎日できた…3点、ほとんどできた…2点、ときどきできた…1点、いつもできなかった…0点】
- ④ 体育以外に30分以上運動することができた。
【毎日できた…3点、ほとんどできた…2点、ときどきできた…1点、いつもできなかった…0点】
- ⑤ 給食を残さずに食べることができた。
【毎日できた…3点、ほとんどできた…2点、ときどきできた…1点、いつもできなかった…0点】

あなたの点数… 点

0～5点だったあなたへ

あなたの2学期の生活は、少し乱れてしまっていたかも…。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」から始めてみましょう。コツコツと続けていくことが大切です。

6～10点だったあなたへ

あなたの2学期の生活は、まずまずですね。できていなかったところを毎日少しずつ意識して改善していきましょう。健康的な生活まであと一歩。頑張りましょう！

11～15点だったあなたへ

あなたは、2学期の間とても健康的な生活を送ることができましたね。これからも今の規則正しい生活を続けて、強く健康的な体をつくっていきましょうね。

アタマジラミに注意しましょう

アタマジラミが流行ってきています。自分がうつらないため、人にうつさないためにしっかりと一人一人が対策をしていきましょう。



アタマジラミとは

- 人の頭にすみつき、頭皮の血を吸います。
- 症状がない場合もありますが、血を吸われた場所に強いかゆみが出ることもあります。

感染の仕方

- ・頭と頭が直接触れあう（頭をくっつけて遊ぶ）
- ・タオル、くし、帽子、枕など頭が触れているものを共有したとき
- ・じゅうたんやカーペットを通じて



アタマジラミを見つけたら・・・

- ・すぐに病院（皮膚科）に行き診てもらるか、薬局で専用のシャンプーを買ってもらって治療を開始しましょう。
- ・毎日丁寧に頭を洗って清潔に保ちましょう。
- ・友だちとタオルや帽子などは共有しないようにしましょう。



みなさんへのおねがい

- ・アタマジラミは、頭を清潔にしても誰もがうつる可能性があります。犯人さがしをして友だちを傷つけるようなことがないようにしましょう。
- ・アタマジラミが自分や家族にいるとわかって友だちや他の人に言いふらしたりしないようにしましょう。
- ・友だち同士でアタマジラミがいるかどうかチェックするのは感染のリスクが高くなるのでやめましょう。気になる場合は、先生やおうちの人に言いましょう。
- ・アタマジラミは完全に治しきらないと頭の中で繁殖を繰り返します。自分のため、周りの人のために最後までしっかりと治療を続けましょう。

保護者のみなさま

2学期も今月で終わりとなりました。2学期に実施した健康診断の結果は、「健康カード」にてお知らせいたします。後日配布いたしますので、内容を確認いただき、押印して学校までお戻しください。また、先日歯科健診の結果も返却しております。受診が必要だった方は、早めに歯科受診をお願いします。なお、定期的に受診されている方や直近で受診を済まされている方はその旨をお伝えいただければと思います。よろしくおねがいいたします。