

すこやか 12月

令和6年11月29日
渋谷区立常磐松小学校
学校長
保健室



12月のすこやか目標

冬を健康に過ごそう

すっかり日も短くなってきました。最近、風邪・胃腸症状での欠席や、りんご病（伝染性紅斑）のお子さんが数名出ています。体の抵抗力が落ちやすい冬の季節は、手洗い・咳エチケット、部屋の保温・保湿、体を冷やさない服装に留意して過ごしてもらえたらと思います。

● アタマジラミの報告が出ています

アタマジラミは、家族内や集団の場での直接接触（頭をつけ合う・体を寄せ合って遊ぶ等）、またはタオル・くし・帽子の共用等による間接触で感染します。10-11月に本校で報告が数件ありました。御家庭でもお子さんの様子を注意して見ていただきますよう、お願いいたします。

産み付けられた卵
…卵は毛髪に固着しており、
後頭部や耳の後ろに集中する
傾向があります。かゆみが出る
場合も、そうでない場合も
あります。

アタマジラミの成虫
体長：2~4mm



できるだけ早期に発見し、適切な
対処をする必要があります。御
心配な場合は、皮膚科にて御相談
いただくと安心です。



＜卵や成虫を見つけたら…＞

- ① 着衣・シーツ・枕カバー・帽子等は洗うか、熱処理（熱湯・アイロン・ドライクリーニング）します。
- ② ベビーオイル等で髪を湿らせた後、目の細かい専用のくしでといて、卵や虫を取り除きます。
- ③ 専用のシャンプーやパウダーを3日に1度、4~5回使って除去します。



アタマジラミが見つかった場合は、連絡帳等で学校にお知らせください。

● お子さんの肌の乾燥対策をお願いします！

—こんな症状で、保健室に来る子がいました—

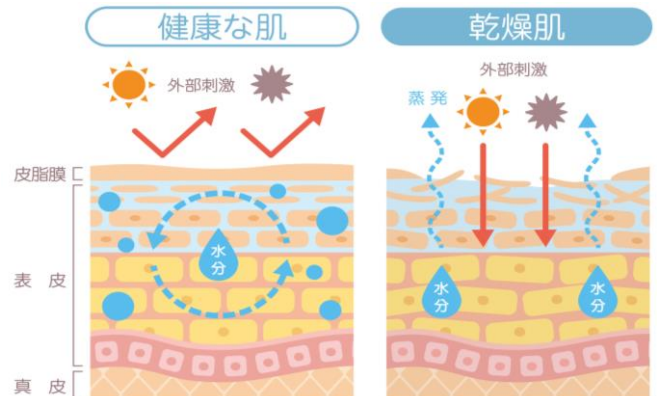
- 手に傷ができた、赤くなっている
- 唇から血が出た、痛い
- 深爪で、爪の隙から血が出た
- 耳がカサカサする、かゆい など…

ここ最近、皮膚の乾燥にまつわるトラブルでの来室が多くみられます。



お子さんの肌の乾燥状態はいかがですか？
白っぽくかさついている、皸肌になっている場合は、肌トラブルが起こる一歩手前の状態です。

肌のバリア機能が弱まっていると…
トラブルを起こしやすくなってしまいます。



お家で保湿を
しましょう！

お風呂上がりにクリーム等で保湿する習慣をつけましょう。手を洗った後などにも適宜行うことが大切です。

早めに
皮膚科で相談を

かゆみ・痛みがあり、なかなか治らない場合は、皮膚科にて御相談ください。状態に合わせたお薬や生活上の指導をいただけます。



きゅうしょくのめあて
力を合わせて後片付けをしよう

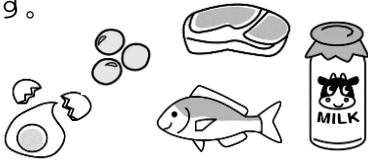
寒さがだんだんと厳しくなり、乾燥する季節になりました。風邪をひかないために、外から帰ったときや食事の前には必ず手洗いをして、主食・主菜・副菜のそろった3度の食事と、適度な間食がとれるよう、御家庭でも御協力をお願いいたします。

かぜの予防には栄養バランスのよい食事を

体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

【たんぱく質】

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



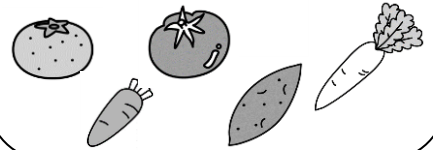
【ビタミンA】

喉や鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスが体に入るのを防ぎます。



【ビタミンC】

寒さのストレスから、体を守ったり、かぜのウイルスをやっつけたりしてくれます。

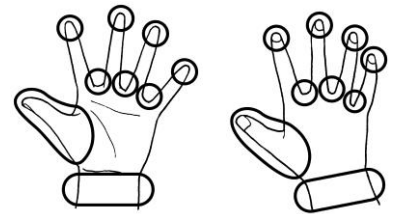


寒い日も 食事の前に石けんで手洗いを

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどが付いていることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。食事の前に石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

また、きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗いましょう。手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

冬場は水が冷たいですが、しっかり手を洗うことを意識してみてください。



12月は、ワンダフル給食とコラボ給食があります！

12月19日(木)はコラボ給食、25日(水)はワンダフル給食があります。

9月のハワイコラボ給食に引き続き、12月はクロアチアコラボ給食です。渋谷区には、クロアチア共和国の大使館があるため、今回のコラボが実現しました。クロアチア共和国は、東ヨーロッパにある美しい海に囲まれた自然豊かな国です。どちらの給食もお楽しみに！



HPはこちら↓↓



【学校栄養職員】

【献立】

ワンダフル給食

- ・豚ロースカレー風味 野菜あんかけごはん
- ・3色ナムル
- ・みかん

クロアチアコラボ給食

- ・丸パン
- ・トマトソースのミートボール
- ・マッシュポテト
- ・チキンラグースープ