

児童向け

# 5月 ほけんだより

令和5年5月8日  
喜界町立早町小学校  
保健室



4月のいそがしい新学期が終わり、5月の楽しいゴールデンウィークがやってきましたね。ゴールデンウィークが終わると、体がおつかれモードになり、風邪をひきやすくなってしまふことがあります。「早寝・早起き・朝ご飯」をしっかり続けて、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

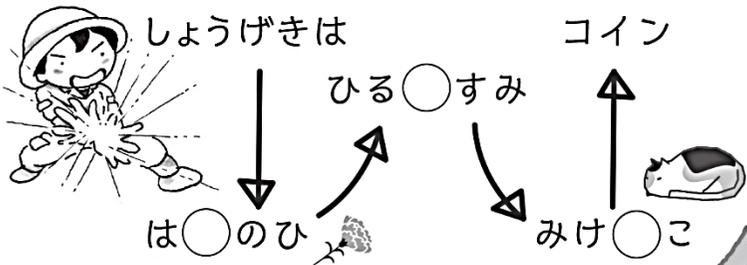


チャレンジ!

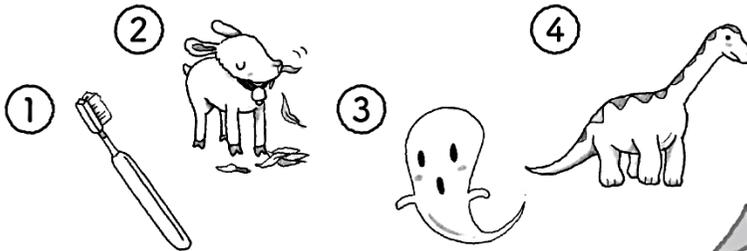
## たから宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

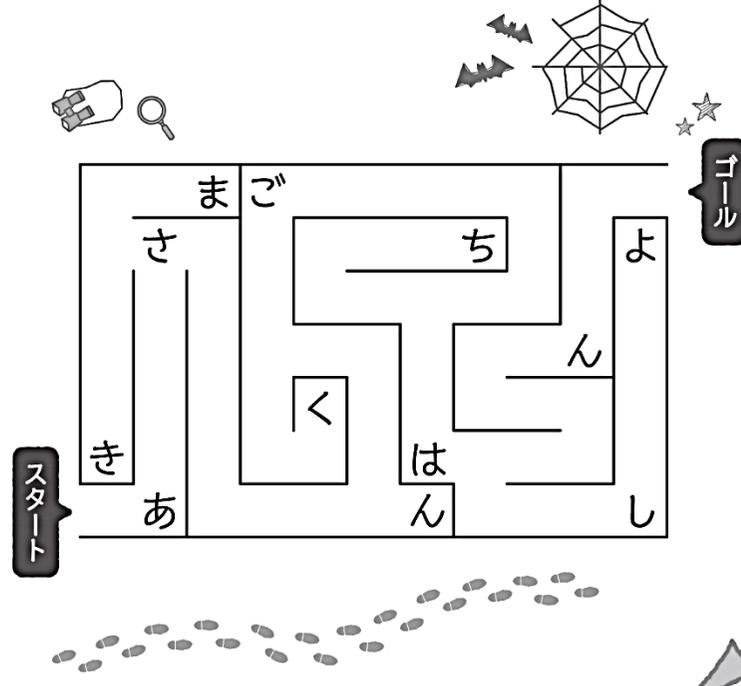
クイズ01 ○に入る言葉は?



クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?



クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!



わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

できているかな? 清潔チェック

- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 歯みがき 歯後にもみがいている
- ✓ ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている
- ✓ 服 下着をつけている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

## げんき元気なからだ!

答えは  
はやね・はやおき・あさごはん。  
いい生活リズムを作って、  
元気に過ごしましょう!



カギ(暗号)を入力しよう!

宝箱の中から出てきたのは...

クイズ01 \_\_\_\_\_

クイズ02 \_\_\_\_\_

クイズ03 \_\_\_\_\_

## げんき★クイズ

これなんだ? //

つつつつつ

ヒント 骨の名前だよ





令和5年5月8日  
喜界町立早町小学校  
保健室



## アタマジラミにご注意ください



アタマジラミは、学校や習い事、プール等の接触密度の高いところで感染して広がります。毎日髪の毛を洗っていても、部屋をきれいにしても、集団生活や友達との関わりの中で感染する可能性があります。温かくなると活動が活発になってくるので、注意が必要です。

### アタマジラミとは？

卵 成虫



- ・ 髪の毛に寄生する、吸血性の昆虫です。
- ・ 1日に5～6個の卵を髪の毛に産みつけます。
- ・ 卵は1週間ほどで幼虫になります。2～3週間で成虫となり、卵を産みます。

### チェック方法は？

- ・ 幼虫や成虫は動きが速くて見つけにくいので、卵がないかをチェックします。(髪の毛の根元・襟足・耳の後ろ・前髪等によく見つかります。)
- ・ 皮脂やフケは指で引っ張ると取れますが、アタマジラミの卵は、ブラッシングや手で引っ張っても簡単に取れないのが特徴です。



### どうやってうつるの？

- ・ 体に直接触れるものを共用で使用したり、別々にしたりしていても、それらを接触させておくことでうつります。(帽子・くし・ヘアブラシ・タオル・ふとん・まくら・衣服・マフラー等)
- ・ 遊びの最中等に、頭を触れ合うとうつります。



### 家庭での対処法は？

- ・ 薬局で駆除剤や駆除用シャンプーを買い、正しく使用する。
- ・ 髪の毛についている卵を取り除く。(シャンプーのみでは卵や卵の殻は取れないため、シラミ専用のクシ等を使って、卵を取り除きます。)
- ・ 衣類や寝具は高温でのアイロンがけや、60度以上のお湯に5分つけて死滅させる。
- ・ 布団の天日干し(その後の掃除機かけ)、寝具の洗濯をこまめに行う。



### 予防するには？

- ・ スキンシップを兼ねて、月に1・2回は髪の毛のチェックをする。
- ・ 洗髪が不十分になったり、すすぎ残しがあったりしないように、声かけやチェックをする。

## 身体計測 視力・聴力検査 尿検査(一次) 眼科検診 が 終わりました

4つの健康診断が終わりました。尿検査では、2日間で全員が提出しており、「早町小学校、すごい!」と、驚きました。保護者の皆様のご協力のおかげです。ありがとうございました。

視力がB以下だったお子さんや、各検診で疾病疑いのあったお子さんには、受診のお勧めを配付しましたのでご確認ください。

4/7(金) 視力検査の様子 →



昨年度と比較すると、視力B以下の児童が増えているようです。メディア機器(テレビ・ゲーム・スマホ等)を利用する時に目が近すぎたり、長時間利用しすぎたりしていませんか。お子さんと一緒に結果を確認していただき、ご家庭でのご指導につなげていただければと思います。

今月も、様々な健康診断があります。引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 学年別 視力B以下の児童の割合

<令和4年度 4月>

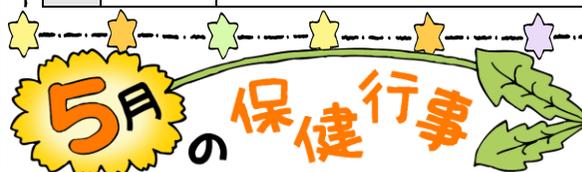
1年	29%
2年	7%
3年	33%
4年	25%
5年	23%
6年	33%
合計	24% (16人)

<令和5年度 4月>

1年	25%
2年	14%
3年	23%
4年	42%
5年	37%
6年	38%
合計	31% (19人)

### <視力A～Dの基準>

A	1.0以上	学習や運動に支障がない状態。
B	0.7～0.9	教室のどこから見ても黒板が一応見えるが、十分に見える状態ではなく注意が必要な状態。
C	0.3～0.6	教室の中ほどより前方でなければ黒板が見えない状態。授業中は眼鏡等が必要になる可能性あり。
D	0.3未満	黒板等は見えにくく、眼鏡等による矯正が必要な状態。



日程	検診	対象	保護者の皆様へのお願い
5月12日(金)	心電図検査	1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5月8日(月)までに、問診票の提出をお願いします。</li> <li>・ 欠席者は喜界町役場での検査に連れて行っていただくことになります。ご了承ください。</li> </ul>
5月17日(水)	歯科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食後の歯みがきを忘れずにさせてください。</li> <li>・ 欠席者はファミリー歯科に連れて行っていただくことになります。</li> </ul>
5月31日(水)	耳鼻咽喉科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 髪が耳にかからないよう、ピンやゴムで留めてください。</li> <li>・ 欠席者は徳洲会病院へ連れて行っていただくことになります。</li> </ul>