

# ほげん室 5月

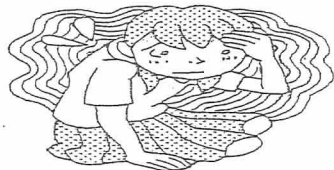
令和元年 5.9  
中央小  
ほげん室

元気のもと  
あつとつ間にゴールデンウィークが終わり  
5月中旬となりました。そろそろ新学期の  
じや体のつかれが出るころですね？  
運動会の練習も毎日続き  
体はだるくなるかもしれません。  
お子さまの体調管理をぜひお願いします！！

新学期が始まって、ひと月

## からだ 心 疲れていませんか？

からだ  
の不振は  
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心  
の不振は  
ありませんか？



<5月>

5/7...聴力検査(2年) 5/4...1年生心電図  
8... " (1年) 5/5~28...視力検査  
9...尿二次 5/31...眼科検査  
よろしく、お願いします！！



こんなこと、保健室ではできません

- 頭いたいー  
薬ちょうだい  
保健室には、飲  
み薬も目薬も置  
いていません
- ばんそうこう、  
はりかえてー  
保健室では最初の手当てを  
します。次からはおうちや  
病院でもらしましょう
- 眠いから  
寝かせてー  
保健室のベッドは  
具合が悪い人が休  
むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうか、  
どうして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、  
持ちだしたりしないでください

## アタマジラミにご注意を！ (頭の中に住みついて血を吸って生きています)

### あたまがをよくかいたり、かゆいといりませんか？

中央小学校でアタマジラミが発生し治療中のお子様がい  
ます。髪の毛のチェックをされたまごなどないか点検をぜひ！  
お願いします。卵が見つかればすかさず駆除してください。  
(できれば、学校にも連絡をお願いします)

### <治療>

スミスリンパウダーかシャンプーで髪を洗ってください。(3~4日)  
駆除はできます。卵は1:1にまめにとりのぞくしがありません。  
女の子は、プール指導も始まりますので短く髪を切りましょう。

すきぐしを使った駆除

シャンプー、リンス後、すきぐしを  
使用します。

生え際から2から3センチ  
幅で髪をとり、すきます。

すきぐしは1回こ  
とに洗面所で洗う  
か流水でよくなが  
しましょう。

身のまわりの掃除も重要

ブラシ、タオルは、  
家族でもそれぞれの専用のものを用意。  
枕カバー、シーツは毎日取り替える。

シーツやタオルは熱めのお湯に  
10分ほどつけて洗うこと。

部屋のそうじも念入りに。

※毎日、頭をチェックされることをお約束しませぬ！！

↓知田、まくら、タオル、くしから家族へ広がりませぬ。