



3学期はあっという間に月日が過ぎます。終了式まで約30日間です。学習のまとめとともに、仲間との友情を深めたり、やり残した目標に1歩近づくために努力をしたりなど1日1日を大切に過ごしていきたいですね。健康面についてもしっかりと年度末を迎え、新しい学年へ気分よくステップアップできるようにしていきたいと思ひます。

今回のほけんだよりでは、1月に何件か報告があった「あたまじらみ」のセルフチェックの方法と年度末の書類関係の処理についてお知らせします。御協力のほどよろしくお願いしします。



# 健康生活をふりかえろう！！



下の質問に答えて、 の中に ○ か × をつけよう！！


**\*きそく正しい生活\***

①早寝・早起ができた。

②1日3回ごはんをしっかりと食べた。

③好き嫌いなくご飯を食べた。

④排便の習慣がある。  
(1日1回うんちが出る。)




**\*衛生的な生活\***

①食事の後やねる前にていねいにはみがきをした。

②手洗い・うがいをこまめにした。

③ハンカチ・ティッシュを毎日身につけた。



**\*けが・病気・その他\***

①病院に行く大きなけがはしなかった。

②寝不足や疲れが原因で病気になったり学校を休んだりしなかった。

③外で元気に遊んだ。

④正しい姿勢にいつも気をつけた。


**\*心の健康\***

①友だちと仲よく遊べた。

②チクチク言葉を言わないように気をつけた。

③自分が好き。

④明るく元気なあいさつができた。



★ふりかえってみて、どうでしたか？

健康のために直した方がいいことやもっとがんばりたいことを新しい学年の健康目標にしましょう！！

# 1月の感染症報告

インフルエンザ、コロナ感染症、アデノウイルス、あたまじらみの報告がありました。

感染症の出席停止期間は、ホームページの「[学校感染症について（登校・登園許可届）](#)」を御確認ください。登校の際は、切り取り線以下を記入のうえ、提出をお願いします。

**具体的な日数が示されている感染症で、その日数より早く医師からの登校許可が出た場合は、お手数ですが、その旨が分かる「医師からの登校許可証」も併せて提出をお願いいたします。**

3学期に入り、あたまじらみの報告が数件ありました。あたまじらみの早期発見は、各御家庭でのセルフチェックが一番効果的です。下記にセルフチェックの方法などポイントをお知らせしますので、御協力よろしくお願いします。

## 『あたまじらみ』について

はじめにあたまじらみは清潔にしているにもかかわらず寄生することがあります。「あたまじらみ＝不潔」ではありません。正しい知識を身につけることで、適切な対応ができます。あたまじらみは出席停止ではありません。

### 1 あたまじらみの見つけ方

成虫は動き回り見つけにくいので、髪の毛に産みつけられた卵を見つめます。卵は、ヘアークラスト（フケ）や脂肪と似ているので、注意してください。

フケや脂肪は爪でしごく簡単に取れますが、卵はしっかりとくっついています。



アタマジラミの卵

ヘアークラスト

月に数回のお子様の頭髪チェックをお願いします。見つけたらすぐに学校に御連絡ください。発生拡大防止に御協力をお願いします。また、学校医の指導により、あたまじらみが発見された場合は駆除が確認されるまで、**学校での水泳指導（IS）への参加は控えるようにしてください。**駆除が終了し、水泳指導（IS）を再開するときは、連絡帳またはグーグルの「欠席等の連絡フォーム」でお知らせください。

## 保健室からのお知らせ

### ① お預かりしている薬、エピペン等の返却について

学校でお預かりしている薬、エピペン等を年度末（3月初め）に1度返却します。使用期限や処方の変更などを御確認のうえ、新学期に必要な書類とともに学校へ再度提出してください。来年度は不要となった場合は、担任を通じてお知らせいただけると助かります。よろしくお願いします。

### ② 私の健康記録（保健調査票）について

3月4日（月）に私の健康記録（保険調査票）を返却します。次年度の学年の欄に現在の健康状況など必要事項を御記入ください。また、住所や連絡先などに変更がある場合は、訂正をお願いします。

3月7日（木）までに担任へ提出してください。よろしくお願いします。