

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No. 21 2021. 1. 21

緊急事態宣言期間の感染予防対策について

1/12 付けの藤沢市教育委員会からだされている「藤沢市立学校における緊急事態宣言期間中の対応について」でお知らせの通り、これまでの感染予防対策を継続していきます。

さらに追加して、同居されているご家族皆様も、児童同様、毎日の検温と健康状態の確認のお願いが記載されています。ご家族の皆様、全員の元気を確認してください。

* 基本的に、常時、窓を開けて換気します。暖房を使用している、室内が寒い日があります。体の冷えから、体調不良となる場合がありますので、重ね着や膝かけ、カイロ等の防寒グッズなど、天気や気温に応じて対応をお願いします。

* 石けんを使用した手洗いは、1日に何回も行います。毎日、ハンカチを持たせてください。また、予備のハンカチを靴に入れておくようにしてください。ハンカチを身につけることを習慣化するため、ご家庭でも準備ください。

* 休み時間や体育等の運動時においても、原則、マスクを着用して過ごします。活動中、呼吸を整えるためにマスクを一時的にはずすことはあっても、活動を再開できるようにすれば、マスクを着用します。濡れたり、汚れたり、ゴムが切れたり、もしもの時に備えて、予備のマスクを靴に入れておくようにしてください。

子どもたちには、「今の元気を続けていくことが大切!」と伝えています。体調を崩さずに過ごせるよう、規則正しい生活をして、自分の健康と自分の周りの人たちの健康を守っていきましょう。今こそ『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』を推進していきましょう!

頭ジラミに注意!

卵は「白い、しずく状の0.5mmくらい」の髪をとかしたくらいではとれません!

近年、季節・地域・性別問わず発生しているのが頭ジラミです。頭皮からの吸血するため、頭皮が柔らかい、子どもが狙われやすいです。そのため、頭ジラミの早期発見には、定期的な頭髪チェックがおすすめです。

成虫よりも、卵が探しやすいです。卵を見つけたら、薬局で駆虫薬を購入し、すぐに駆虫を開始してください。駆虫薬は成虫に効果があります。卵は、付着した髪をこまめに切り、ビニール袋に入れ、口を結んで捨てましょう。

煮沸消毒が有効ですが、寝具類や帽子等、洗濯・天日干し・アイロンなどを組み合わせてよいでしょう。給食袋も、アイロンをかけてください。

洋服・湯タオル・膝かけなど、防寒グッズの貸し出しが必要になることがあります。洗濯や消毒をしていますが、できるだけ物品共有を避けたいです。ご家庭での準備をお願いします。特に、重ね着で調節できるようにしてください。

登校直後スタートに、手洗いのタイミングはたくさんあります。濡れた手を拭かずにいると、手あれの原因になります。あれた手に付着したウイルスや汚れは、健康な皮膚の状態と比較すると、落としにくいとかわかっています。手洗いをしながら、手あれ予防を行うことも大切です。

身体計測を実施しました

前回の身体計測は7月でしたから、半年ぶりとなり、子どもたちは大きく成長していました。

前回同様、身長を測定する際に、子どもたちの姿勢が気になりました。背中が丸み、猫背の子が多いです。せっかく大きく成長している、姿勢がよくなければ本来の数値を測定できません。中には、背すじを直すことで「背中が痛い」と言う子もいました。

日常生活で、姿勢について気にかけていただく必要があると感じました。

