

# すこやか11月号

がつごう

11月11日 七条第三小学校  
校長 土田 圭子  
養護教諭 工藤 聖子

寒くなってきました。コロナ、インフルエンザ、風邪の予防のために、しっかり手洗いをしましょう。

2学期は健康診断を行っています。検診結果を家庭に持ち帰ってもらっています。検査で異常が出た場合は、早めに病院で診察を受けてくださいね。



先週ほけんの日はしせいについての話をしました。よい姿勢でいると、体に負担がからず、健康でいられます。目にもとても良いです。いすと机の高さがあってなく、気になる人は、担任の先生に伝えてくださいね。

## おすれないで！だいじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき



はなをかんだあと  
せき・くしゃみをおさえたとき



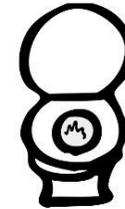
きゅうしょくのまえ / あと



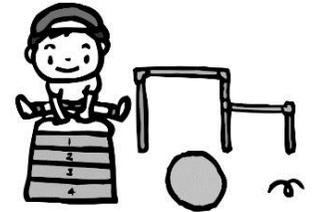
そうじがおわったあと



トイレに行ったあと



みんなで使うものをさわったあと



### 寒さ+乾燥は、皮膚トラブル？！

寒さと、空気の乾燥で皮膚がかゆくなったり、あかぎれがでたりします。健康な皮膚を保つには？

#### お風呂

ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。洗いすぎや体を濡れたままにすることは避けたいほうがいいようです。

#### 保湿クリーム

皮膚の水分を効果的に補います。ただし個人の体質が合わないこともあるので、肌の弱い敏感な人は皮膚科で相談してください。

#### 食べ物

- ビタミンA レバー・ウナギ・緑黄色野菜
  - ビタミンB 豚肉・卵・レバー・大豆
  - ビタミンC パプリカ・レモン
  - ビタミンE ゴマ・アーモンド・アボガド
- ビタミンA・B・C・Eをとり偏らない食事をしましょう。



保護者の方へ 頭がかゆい時には、頭じらみのチェックを！

11月12日（木）朝の会で検査を行います。



頭じらみは夏場だけでなく、この時期にもいます。しらみは人間の頭髪や衣類に寄生し、血を吸って生きる虫です。しらみに血を吸われると、蚊と同じように強いかゆみが出ます。駆除が遅れ卵がふ化し新しい卵を産み増えていく前に、早めに見つけ駆除することが必要です。頭じらみが見つかった際にはかかりつけの医師や皮膚科、薬局に相談し、速やかに治療を開始してください。また学校にもご連絡下さい。

