



令和5年5月2日
京都市立松尾中学校
校長 林秀雄
保健室 川島幸恵

~保護者の方もご覧ください。学校HPにも掲載しています。~

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。ゴールデンウィークも、規則正しい生活習慣（栄養のある食事・十分な睡眠・運動）を続けて、体調をくずさないようにしましょう。



* 5月は疲れが出やすい時期です。4月からの環境の変化による疲れで

心身ともに不調を起こす人もいます。気温差も重なってか、保健室の来室・早退が
増えてきました。しっかり休養する時間も大切にしましょう。

* 熱中症予防のために、必ず水筒を持参しましょう。1時間に1回、

こまめに水分補給をするなど心がけましょう。冷水器を利用する際は、感染症予防のために、水筒のコップ等が必要です。



5月の健康診断の日程

- ・5月 9日（火）対象者のみ再検尿⇒保健室に提出します。
- ・5月10日（水）10:00～3年生 歯科検診
- ・5月12日（金）13:15～1年生 心電図検査
- ・5月17日（水）10:00～1年生 歯科検診
- ・5月18日（火）9:00～全学年 眼科検診

まだまだ続きます
健康診断



保護者の方へ…ワンポイント相談事業の紹介

京都市教育委員会・京都市学校医会主催による「心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患、色覚および子どものワンポイント相談事業」が実施されます。希望される場合は松尾中学校（391-9622）川島までご連絡ください。

* 対象者…①心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患で保護者および学校長が相談を希望する生徒

②色覚異常の疑いがあり、眼科医で基礎検査を受診し、色覚相談を受診するよう指導を受けた生徒もしくは保護者が希望する場合

③LDや心の問題等の支援が必要な生徒の対応等のための相談を希望する教職員または保護者で、学校長の承認を受けた者

* 相談医…専門医、京都市学校医会会員

* 費用 …無料

* 留意事項…生徒・保護者・および養護教諭等が出席すること



頭ジラミについて

梅雨に向けて湿度が上がってくると、頭ジラミが発生・広がっていく可能性があります。幼稚園や保育園・小学校で流行すると思われがちですが、中学生・家族間でも広がる可能性があります。

「頭がかゆい」「頭皮をかくことが多くなった」ことで気付くことが多いです。もし気になるようであれば、早めに保護者の方に見てもらいましょう。フケか、頭ジラミの卵か、見分けがつきにくいことがあります。その時は保健室でも見ますので、遠慮なく声をかけてください。

* “不潔だから” うつるものでは決してありません。

* 毎日清潔にしている、住みやすい髪の毛を好んで誰にでもうつります。



☆頭ジラミを寄せつけないために

頭ジラミは直接頭髪を通して伝播するほか、衣類・帽子やタオルの貸し借りを通して伝播するので、保有の有無にかかわらず、次の点に注意してください。

- (1) 頭髪はできるだけ短くしておくと良いでしょう。
- (2) 洗髪する際には、耳の後ろやうなじなど、洗いもれがないようにする。
- (3) 洗髪後は目の細かいクシでよくすくこと。
- (4) 爪は短くするなど、こまめに手入れすること。
- (5) 衣類・シーツ・枕カバー等は常に清潔にすること。
- (6) 室内の清掃は確実に行うこと。
- (7) タオルの貸し借りはしない。



* 頭ジラミの卵が見つかれば、薬局で「スミスリンシャンプー」「スミスリンパウダー」等を保護者の方に購入していただき、説明書に沿って利用しましょう。

駆除には目の細かい「すきぐし」があると便利です。

* 保護者の方へ…スミスリンシャンプーは保険診療適応外となり、原則的に医療機関から処方箋を交付されませんので、保護者の方が直接薬局で薬剤を購入いただくことになります。就学援助制度を利用されている方は医療援助の対象となります。その際は、
①原則 1 本ずつ購入 ②必ず領収証が必要(スミスリンシャンプーのみ、すきぐしは対象外)
等の細かな手続きがありますので、購入前に松尾中学校 (391-9622) 川島までご連絡ください。