

ほけんだより

令和元年5月31日
豊橋市立小沢小学校
No.3

すいえい がくしゅう はじ 水泳の学習が始まります！

6月17日にプール開きが予定されています。楽しく安全にプールでの活動ができるよう、体の調子を整えておきましょう。

□ 睡眠時間は十分にとれていますか？ □ 朝ごはんをしっかりと食べていますか？

□ 手足の爪は伸びていませんか？ □ 体の真合の悪いところはありませんか？



また、アタマジラミ、水いぼ、とびひは、プールの季節に注意したい病気です。おうちの人と一緒に読んでくださいね。

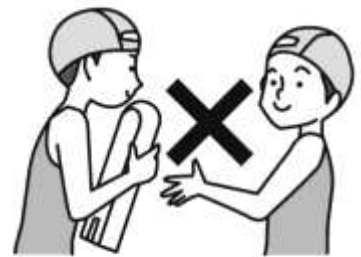
アタマジラミ

頭部に寄生するシラミで、頭皮から血を吸います。頭と頭が接触したり、ヘアブラシや帽子などを共用することでうつります。不潔だからうつするというわけではありません。アタマジラミを見つけたときは卵がないかを確認するとよいです。卵は、耳の後ろや後頭部などの髪の毛の根もと近くでよくみられ、フケと違って髪にしっかりとくっつき、なかなかとれないのでわかります。アタマジラミが見つかったら、早めに専用のシャンプーやクシなどで駆除します。



水いぼ

水いぼは、わきの下などのこすれやすいところ、胸やおなかなどによくできます。気づくと、広い範囲にたくさんできていたり、だんだん大きくなったりします。水いぼがつぶれて中のウイルスがついた手から感染が広がりますが、タオルやプールのビート板を介して感染することもあります。そのため、これらを共用することはさけてください。水いぼができると、ピンセットで摘みとるなどの治療も行われますが、何もしなくても2年ほどで自然に治っていきます。



とびひ

虫さされやあせもなどをかきむしり、そこに細菌が感染することで、水ぶくれやかさぶたができるのが「とびひ」です。かゆみが出るため、またそこをひっかいて、とびひから出てきた液により、さらに皮膚のあちこちに感染を広げてしまいます。とびひを予防するには、日頃から皮膚や手を清潔にすること、ツメも伸びすぎないように切っておくことが大切です。また、鼻の穴にはとびひの原因となる細菌がいるので、鼻をほじらないようにしましょう。

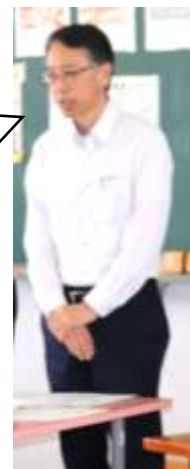


きゅうしょくこんだんかい おこな 給食懇談会を行いました

27日(月)に給食懇談会を行いました。1年生の保護者のみなさんに来ていただき、調理場の方のお話を聞いたり、親子で給食を食べたりしました。

小沢小学校の給食を作っている東部調理場では、毎日約9400食もの給食を作っています。安全・安心な給食にするために、添加物の少ない食材を使用しています。

夏休み期間中には、調理場で給食の調理を体験するイベントも企画されています。6月の献立表に案内が載っているので、このようなイベントにもぜひ参加してくださいね。(東部調理場 野口場長)



みそ汁や、すまし汁のだしには、カツオの厚削り節を使っています。和食の良さを味わっていただきたいです。

(栄養教諭 清川先生)

肉じゃがに使われるジャガイモは、機械で切るのではなく、調理員が包丁を使って一つ一つ切っています。そのほうが味が染み込みやすくなるんですよ。(調理員 高須さん)



かつ よてい ~6月の予定~

4日(火) 尿検査2次・・・該当の子には、3日に容器を配付します。

当日の朝、起きてすぐの尿を採って提出してください。

6日(木) 耳鼻科健診(1、3、5年)・・・耳掃除をしておいてください。

髪が耳にかからないようにしてきてください。

13日(木) 学校保健委員会(全校)・・・「けがに負けない体づくり」をテーマに行います。

保護者の方もぜひ参加してください。

<保護者の皆様へ>

- ・定期健康診断の結果、受診が必要な場合はお知らせを渡しています。受診が終わりましたら、報告書の提出をお願いいたします。また、毎年同じ診断がつく場合で、すでに受診しているか経過観察中の場合は、その旨を記入し、提出してください。
- ・本日、水泳指導事前健康調査を配付しました。お子様の健康状態を記入していただき、7日(金)までに提出してください。健康面で注意することがある場合は、できるだけ具体的に記入していただきますよう、よろしくお願いいたします。