

保健だより



児童数で配布してください

令和8年7月
和みの学び舎
世田谷区立東玉川小学校
校長 依田 哲治
養護教諭 阿相 和代

今年度 最初で最後のランチルーム給食

給食室の改修にあたり、2学期からお弁当が始まります。毎年行っているランチルーム給食（ランチルームで給食を食べたり、栄養士さんや調理員さんの話を聞いたりします）を、今年度は1学期に全学年で行うことになりました。始まる時に「今年度、最初で最後の…」と話すと、驚きの声があがります。当たり前が続くと思っていたことも、そうではないと知った瞬間に出来事の受け止め方が変わったり、取り組み方が変わったりすることがあります。この場面では、子どもたちが「栄養士さんのお話をしっかり聞こう」とか「今日はなるべく残さず食べよう」のように、給食の時間を大切にしようとする真心が伝わってきました。

1学期の生活をふりかえりましょう

「できた」にたくさん〇がつく生活ができるといいですね😊

	あてはまるところに〇をつけましょう。	いつもできた	だいたいできた	あまりできない
1	朝は7時までにはおきて、夜は10時までにはねた。			
2	朝・昼・夜の3回食事をした。			
3	食事のときは、にがてなものを少しでも食べた。			
4	毎日、手あらいをした。			
5	計画的に、または毎日学習した。			
6	晴れた日は外であそんだ。			
7	びょうきやけがをしないように気をつけた。			
8	食事をしたあとは、歯をよくみがいた。			
9	毎日お風呂に入ってきれいにあらった。			
10	毎日お手つだいをした。			

健康診断の結果をお配りします

世田谷区では、身体計測の結果は健康カードでお知らせしていますが、定期健康診断の結果は、別途配布しています。お知らせの内容についてご不明な点（記載の誤りも含め）がありましたら、お手数をおかけして申し訳ありませんが、学校あてにご連絡ください。なお、配布したものはご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

アタマジラミにご注意ください!!

世田谷区内でアタマジラミの発生報告件数が増加しています。(世田谷保健所生活保健課環境衛生施設係より)
時々、お子さんの頭髪をチェックしていただき、発見した場合は学校までお知らせください。

卵の特徴	大きさは0.5ミリ×0.3ミリくらいの楕円形で、色は真っ白ではありません。 髪にしっかり付いていて、指の腹で触ってもとれず、爪でしごくを取れます。 「ヘアーキャスト」と言われるフケの一種も間違えやすいですが、これは簡単に取れます。
成虫の特徴	大きさは2～4ミリで、褐色から灰白色をしています。 頭皮から吸血してかゆみを引き起こしますが、人によってかゆみが出にくいこともあります。 髪の毛の中で生息するので、外にはねて飛び出すことはありません。
生息期間	卵は7～10日で孵化します。幼虫は8～16日後に成虫となります。 幼虫・成虫とも毛根の近くにいて、吸血して生息し、寿命は一カ月くらいです。
感染経路	集団の場で、頭を触れ合ったり、昼寝をする時に隣合わせた頭髪が接触したりしてうつります。 空気中を飛んで感染することはありません。 帽子、櫛やブラシ、タオル、寝具などを共用することで感染する場合があります。
発見したら?	泡をたてて、丁寧に隅々まで洗髪します。子どもの場合は大人が洗ってあげてください。 櫛やブラシを使ってとかしながらよく流します。毛髪についた卵はとれませんが、幼虫・成虫は洗い流せます。洗髪後は完全に髪を乾かします。 寝具等は洗濯だけでなく、乾燥機やアイロンがけが効果的です。 <u>アタマジラミは熱に弱い</u> です。



夏休みこそ 生活リズムを大切に

日本の子どもたちが世界一睡眠不足であるということは、ご存知の方も多いと思います。ただ、睡眠について研究も進み、「長く眠ること≠良いこと」と言われたり、大事なものは「睡眠の質」だと言われたりしています。

医学博士の白川修一郎先生は、思春期までと成熟期や老年期の睡眠は異なるとおっしゃっています。新生児から思春期までは「十分な睡眠をとることが脳神経系の形成をサポートしている」として、体の発達だけでなく脳神経系の健全な発達にとっても大切であるそうです。脳が休まるのは睡眠中だけなので、睡眠不足になるほど脳の働きは低下します。夏休み中も良質な睡眠をとるために、3つのポイントをお伝えします。①朝は学校がある時と同じくらいの時間に起きる。②日中は適度な運動を取り入れる。③寝る直前まで目に強い光の刺激を与えることは避ける。ぜひ、取り組んでみてください。

区からのお知らせです

2026年度「グリーフサポートせたがや」連続講座 第1回



「わたしもだいじ あなたもだいじ」からはじまる グリーフサポート

身近な人や大切なものを失って経験する、
さまざまな気持ちや思い、
身体の反応を「グリーフ」といいます。
講座の後半には
みんなでおしゃべりの時間もあります。
聞くだけの参加も大歓迎です。
誰もが体験するけれど、
ひとり一人ちがうグリーフ。
みんなでお話しませんか？

2026年

7月25日(土)

午後1時～4時(午後12時半開場)

「グリーフと対話する Vol.2 ～死別・喪失の「フクザツ」を大切に～」

講師：西田正弘さん

(グリーフピアファシリテーター)

12歳の時、交通事故で父親と死別。大学卒業後、遺児支援団体に就職。阪神・淡路大震災時にダギーセンターのグリーフサポートに出会い、それをモデルにしたレインボーハウス事業に従事。2000年以降、自死遺児、東日本大震災遺児支援に携わる。グリーフとの対話をサポートしてきた。

参加費 無料

定員 80名(申し込み優先)

会場 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
うめとびあ(研修室A-1・A-2)
(世田谷区松原 6-37-10)

申し込み 右記のQRコード、またはURL
からお申し込みください。
<https://forms.gle/fk6YwgdTF9vpCj8i7>



*会場にはエレベーターがあり、会場内は車いすで移動可能。

*パソコン文字通訳・手話通訳つき。

*保育はメールにて別途申し込みください
(保育会場は同じ建物内の研修室B-1)。

お問い合わせ先 griefsetagaya@yahoo.co.jp

グリーフサポートせたがやからの返信メールが数日中に届かない場合は、お手数ですがお申込みメールの再送あるいはお電話でご確認ください。留守の場合はメッセージをお残しください。折り返しご連絡します。電話：03-6453-4925

主催：一般社団法人グリーフサポートせたがや

共催：世田谷区

所管：世田谷保健所健康推進課

※世田谷区グリーフサポート事業の補助を受けています。



www.sapoko.org



身近な人やものを失って、
抱えきれない気持ち、
誰にも話せないこと、
お話しいただける
相談窓口があります。



電話相談

予約は不要です。下記日時内にお電話下さい。

第1日曜日 午後3時～5時

第3水曜日 午後6時～8時

第4金曜日 午後3時～5時

電話 03-6453-4925



対面相談（要予約）

初回：2時間・無料

電話、Faxまたはメールで、お名前とご連絡先をお知らせください。初回予約日の日程調整をさせていただきます。留守電の場合は、お名前とご連絡先を入れてください。折り返しご連絡いたします。

電話 03-6453-4925

Fax 03-6453-4926

メール griefsetagaya@yahoo.co.jp

グリーフサポートプログラム 身近な人と死別したこどもやおとなの集い

定員 5 名（要申し込み）

参加費 こども無料、おとな 500 円

時間 11 時～12 時半

第 1 日曜日 おとなプログラム（19 歳以上）

第 2 日曜日 パートナー死別サポートプログラム

第 3 土曜日 キッズ&ティーンズ（3 歳～18 歳）

サポコラボ

どなたでもお越しいただけます。アートワークやボディワーク、デスカフェなどをします。

定員 5 名（要申し込み）

参加費 500 円

第 3 土曜日 午後 4 時～6 時

一般社団法人 グリーフサポートせたがや （グリサポせたがや）って？

身近な人や大切なものをなくしたこどもやおとなが集い、自分のペースで自分の気持ちに触れる時間を過ごせる家「サポコハウス」を世田谷区太子堂で運営しています。世田谷区グリーフサポート事業では、個別対面相談や電話相談などを実施しています。



griefsetagaya@yahoo.co.jp



www.sapoko.org



www.facebook.com/griefsupportsetagaya



www.instagram.com/grief_support_setagaya

