

# 元気いっぱい!



天久小学校保健室 令和元年5月発行

今月の  
保健目標

からだ  
☆体をせいけつにしよう

なが  
長かったゴールデンウィークが終わりました。おつか  
れモードの子も多いのでは!?

なが やす あと きぶん  
長い休みの後は、なんとなく気分がのらず、やる気が  
でないかも…そんな時は、早く、身体を学校のリズム  
にもどせるよう、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ  
てみてね^^

## 清潔に シルエットファイズ

できているかな?

みんなに足りない  
清潔アイテムは何か?  
シルエットから推理しよう!

### シルエット

運動してたくさん  
汗をかいたら、  
これを新しいものに替えよう



外から帰ったら、  
必ずしよう



のびてきたら切ろう



いつもポケットに  
入れておこう!



ごはんを食べた後には、  
忘れずに



### 清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは  
毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から  
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ!

## 5月に 気をつけたいこと

あつい? さむい? 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でちょうどにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた! の前足 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



おひさまに 注意! ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに!



## 5/31 世界禁煙デー

日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は2019~2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関(バス・タクシー・航空機)は禁煙」「飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可(小さな飲食店は条件により喫煙可)」となります。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。



世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに、日本はかなり遅れていますね。

## <しらみ検査・駆虫のご協力について>

水泳学習が始まる前に、ご家庭での頭しらみ検査にご協力下さい。ご家庭でわかった場合は、担任の先生へご報告をお願いします。また、駆虫が済みましたら、必ず学校へご連絡下さい。

学校のような集団生活をしていると、お友達同士であっという間に広がります。また近年、スミスリンが効かない「薬剤抵抗性アタマジラム」が問題となっていて、その割合は沖縄県においてほぼ100%の割合にまで達していると言われています。

お薬を使用してもなかなか駆虫できない場合は、頻回に卵を除去する以外有効な手段はありません。しかし、すき櫛などを利用し、根気強く卵を除去すれば、完全な駆虫も不可能ではありません。

ご家庭でもこまめに髪の毛のチェックをお願いします。特に低学年では、保護者の方が洗髪するなどして予防を心がけてください。

~ 小学保健ニュース 2018年4月28日号 琉球大学医学部皮膚科 山口さやか先生 一部抜粋 ~



気をつけよう！

# 頭ジラミ

しらみは、清潔・不潔とは無関係のものです。ご家庭でも、お子様の自尊心を傷つけないよう配慮しながら、後頭部や耳の後ろあたりに卵がないかどうか、チェックしてみてください。

## 感染するとどうなるの？

頭ジラミの成虫は2～4mm くらいの大きさで、人間の頭皮に寄生し頭皮から血を吸って、毛根近くに卵を産みます。1つの卵から1か月で約200匹ものペースで繁殖するため、早く見つけて駆除することがたいせつです。シラミは毛から毛、物から毛へとわたって移動し、感染していきます。通常、血を吸われると非常にかゆいので気づくのですが、かゆみの程度には個人差があり、気づかないうちにうつされていることもあります。



## 頭ジラミチェック法

成虫は非常に動きが速く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別がつきにくいのですが、シラミの卵は、細長い楕円形をしていること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないこと、つめでつぶすとプチッと音がすること、などが特徴です。



## 駆除には、頭ジラミ専用のシャンプー

シラミの成虫と幼虫は、頭ジラミ専用のシャンプーを使って駆除することができます。(近年、薬剤抵抗性アタマジラミがでてきています) シャンプーは薬局で購入できます。2～3日に1回使用して、成虫や卵からふ化した幼虫を駆除します。3～4回使用するころにはかゆみも治まりますが、このシャンプーは卵には効果がありません。卵がすべてふ化して幼虫になり、それを駆除するまで、だいたい1か月くらいは使用を続けましょう。また、卵を見つけたら、目の細かいクシですいて取り、つぶして駆除します。



## 家庭での対処法～頭ジラミ～

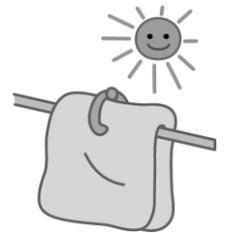
### ①毎日シャンプーを

大人が髪の根元までしっかりシャンプーしてあげてください。感染したら2～3日に1回は、家族全員、**駆除専用シャンプー**で洗います。(駆除専用シャンプーの効果がでない場合もあるので、洗い終わった後は、シラミがないか確認して下さい)



### ②布団などの寝具類は毎日干して

天候や住宅事情で干せないときは、熱湯、アイロン、ドライクリーニング、あるいは3日間ほどビニール袋に入れて放置しておくで死滅します。シラミは、40℃を越えると弱り、55℃で死滅するので、布団乾燥機を使うのもよいでしょう。天日干しおよび乾燥のあとは、寝具に潜り込んでいた成虫の死がいが出てくるので、寝具の表面を掃除機で吸い取ります。



### ③衣類や室内を清潔に



パジャマなどの衣類も、毎日取り替えましょう。また、掃除機をこまめにかけ、カーペットや布のソファは、シラミが潜り込みやすいので、なるべく取り除きましょう。

### ④卵がないかチェックしよう

シラミの卵は、薄暗い所や電灯の光などではよく見えません。日光の下でよく点検しましょう。

