

# 元気いっぱい!



天久小学校保健室 令和元年7月発行

さて、もうすぐ夏休みです！楽しい予定がたくさんあると思いますが、ケガや病気には注意してね☆みなさんのお土産話を聞くことを楽しみにしています^^

今月の  
保健目標

☆夏を健康にすごそう

去年の夏休みを振り返ろう

楽しむチャンスを

**な** にか新しいことを始めよう  
自由時間が増える夏休み。  
やりたいことを探してみましよう。

**つ** かれたときは無理をしない  
詰め込みすぎると、暑さと  
疲れでくたくたになってしまうかも。

**や** めるのは  
いつでもできるよ  
何も続かないという人は  
これを合言葉に。

**す** きなものを増やそう  
いろんなものに触れてお気に入りを見つけ、  
世界を広げましよう。

**み** んに会いに行こう  
せっかく遊ぶなら、画面を  
通してではなく直接会いに行きましよう。

## 熱中症 になりやすいのは こんな人

① 寝不足・朝ごはん抜き

ゲームに夢中で夜更かししてたら寝坊だ！  
朝ごはん？  
食べる暇ないよ

② 水分補給をしない

きんちんと  
あっ  
水筒忘れてきちゃった

③ 休憩をとらない

まだまだ、もう一本！  
あれ？  
くらくらする...

熱中症にならないために、何をすればいいかわかりましたか？

健康診断で  
治療勧告のおたより  
をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましよう。

治療は夏休みのうちに

### ☆就学援助を受けている方へ☆

7・8月分の医療券が必要な方は、早めの申請をお願い致します  
※夏休み中の発行には、時間がかかる場合があります  
※詳しくは7月9日(火)発行予定の手紙をご覧ください

【アタマジラミの流行について】

低学年でアタマジラミ症が確認されています。水泳学習の前にもお願いしたことでありますが、今一度お子様の頭髪の確認をお願いします。

なお、アタマジラミ症は、一般的に無症状と言われていますが、吸血部位にかゆみを訴え授業に集中できないなどの弊害があります。

お薬に耐性のあるアタマジラミもいますので、頭髪を丁寧に確認し、早期に虫卵を発見することが大切です。駆虫のポイントを裏面にまとめましたのでご覧ください。

～学校において予防すべき感染症の解説 日本学校保健会より一部抜粋～

## 夏休み！交通安全を心がけよう

子どもの交通事故が増える時期です

前が見えているつもりでも...  
歩きスマホの視界は普通の20分の1!!

自転車の乗り方も気をつけて!

はじめての道では特に注意!

# アタマジラミの特徴と駆虫のポイント

## アタマジラミってどんな虫？

頭がかゆい、または、白いフケのようなものがたくさん見つかったら、アタマジラミがあなたの頭にくっついたのかもしれない。

アタマジラミは清潔にしなかったからうつるのではなく、髪の毛と髪の毛が触れ合った時にうつることが多いので、誰にうつるかわかりません。

### アタマジラミの成虫

- アタマジラミの成虫の大きさは2～3ミリで、灰色やかっ色です。
- 1日に5～6個の卵を産みます。死ぬまでには、50～100個もの卵を産み、寿命は約30日です。
- 季節を問わず発生します。アタマジラミは、頭の皮ふから血を吸って成長するので頭がかゆくなるのです。



### アタマジラミの卵

- アタマジラミの卵は0.5ミリ×0.3ミリのだ円形で、かみの毛の片側にしっかりついていて、爪で取り除こうとしても簡単には取れません。
- 卵とよく似たものに「卵もどき」(ヘヤキャスト)があります。ヘヤキャストは、髪の毛をぐるりと取り巻いて筒のようになっていますが、爪で簡単に取り除けます。



### アタマジラミや卵の見つけかた



- 明るい場所で、耳たぶの後ろや後頭部の毛の根元あたりを、髪の毛をかき上げるように注意して見ます
- 髪の毛が重なったあたたかい場所はアタマジラミにとって住み心地のいい場所です。
- 成虫が見つかることは少なく、ほとんどは髪の毛にくっついた卵に気がつきません。
- もしアタマジラミの卵かどうかわかりにくい時は、卵のついた髪の毛を切って紙にセロテープで貼りつけて、学校、薬局、保健所に持って行って相談しましょう。

### もしも、アタマジラミが見つかったら…

- ① 支障がない場合は、髪の毛をできるだけ短くする(清潔を保ちやすく、すき櫛が通りやすくなるため)
- ② 薬局でアタマジラミ駆虫薬剤(パウダー剤やシャンプー剤)を購入する。使用方法は、製品ごとに違うので、薬局で薬剤師に詳しく聞きましょう。
- ③ 駆虫薬剤は、成虫に効果がありますが、卵には効果がありません。すき櫛や手でこまめにとりましょう。
- ④ 髪の毛は濡れたままにせず、ドライヤーなどですぐに乾かしましょう。
- ⑤ タオル、くし、帽子は共用しないようにしましょう。
- ⑥ 枕カバー、シーツ、タオル、帽子は60℃以上のお湯に5分以上浸してから洗濯しましょう。
- ⑦ 熱に弱いのでアイロンをかけるのも効果があります。
- ⑧ 家庭内でうつる可能性が高いため、家族みんなで検査をしましょう。



アタマジラミの有無にかかわらず、週に一回はお子様の頭髪チェックにご協力お願いします^^