

元気いっぱい!

5月号



天久小学校保健室 平成30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

5月に入り、日ざしもあたたかくなってきました。

ポカポカ陽気が気持ちいい季節ですね^^

けれど、この時期は急に冷たい風がふいたり、さむくなったりします。学校内では、冷房をつける日も出てくるよ!どんな気温にも対応できるように、着脱しやすい薄手のパーカーやカーディガンなどを一枚もって登校することをオススメします!

新しい環境で疲れていませんか?



明日に備えて早めに休みましょ

学校の健康診断

わかること
わからないこと

わかる

- ・どのくらい体が大きくなったか
- ・異常や病気の可能性の有無

わからない

- ・本当に異常や病気があるかどうか
- ・病気の名前(診断)

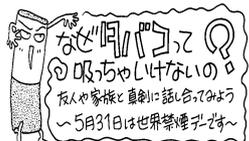
受診のおすすめのお便りをもたらした人は絶対に病気、というわけではありません。でも、病気かもしれない。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。受診して「はつきり」「スッキリ」させましょ。

未成年者の喫煙は法律で禁止されています!

未成年者にとって、タバコは「ゲートウェイドラッグ」となる危険性があります!

成長期における喫煙の悪影響は・・・

- ・運動をすると息切れがする
- ・せきやたんが増える
- ・中毒性が強い
- ・記憶力、学習能力の低下



※「ゲートウェイドラッグ」とは、薬物乱用の引き金となりえるもののことを指します。小学生においては、主にお酒やタバコがあげられ、飲酒・喫煙を幼い時から続けることで、抵抗感がなくなり、ひいては薬物乱用に繋がる可能性が高いと言われています。

県内で流行中の「はしか」の予防には予防接種が効果的と言われています。接種がまだの場合は、かかりつけ医などに相談しましょう!また、S52~H2 以前生まれの方は、はしかの免疫が低い可能性があります。保護者の皆様も十分にお気をつけください!

「おうちの方へ」健康診断の結果をお知らせします

- 健康診断の結果のお手紙を、お子さんに配布しています。「学校でお手紙もらった?」「健康診断どうだった?」と、お声がけしていただき、結果について一緒に話していただくと嬉しいです。
- 「受診のおすすめ」が届いた場合は、早めに受診をお願いします。



<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。

駆虫が必要な児童には、ご家庭宛に返信付きお手紙を配布していますので、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、お友達同士であつ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ミ」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。

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～

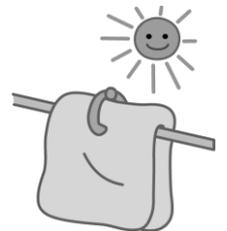
①毎日シャンプーを

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表面に出てくるので、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。

