



ほけんだより 6月号

泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

6月になりました。梅雨の季節になり、これから
じめじめした日が多くなります。天気がかわりやすい
この時期は、体調をくずしやすいので要注意！
からだをしっかりと休めて、体調管理をしてくださいね。



水泳学習が始まります！

前日までに気をつけてほしいこと

- 病気は治しておく
- 前日は早めに寝る
- 爪を切っておく
- 耳掃除をしておく



当日に気をつけてほしいこと

- 朝ごはんをしっかり食べる
- 準備運動をしっかりする
- プールサイドは走らない



- プールに飛び込まない
- タオルの貸し借りはしない
- 体調が悪くなったら先生に伝える



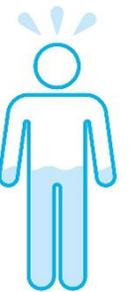
水分足りていますか？

熱中症を予防するために大事なことのひとつとして、“水分を取ること”があります。

5月でも暑い日が多く、暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症に注意が必要です。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、簡単にチェックする方法がありますよ。



- 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…



こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう！

6月の予定 健康診断 続きます

日程	行事	対象	おねがい
3日(月)	体重測定	全学年	体操服で行います。
7日(金)	頭髪検査	全学年	忘れずに持ってきてください。
4日(火)	尿検査2次もれ	対象者	起きたら、朝一番のおしっこをとって持ってきてください。
11日(火)	歯科健診	1・4年生	朝ごはんを食べた後は、丁寧に歯を磨いておいてください。
14日(金)		2・3年生	
21日(金)		5・6年生	

アタマジラミに注意!

アタマジラミは、暖かい季節に多いと思われがちですが、一年を通して人の頭に寄生し、季節関係なく発生しています。おもに接触によって、人から人へとうつるので、集団生活をしていると、誰にでもうつる可能性があります。清潔・不潔とは関係なく、駆除すれば治るものなので、見つかった時は、虫や卵をとりのぞき、一人ひとりが気をつけて流行を防ぐことが大切です。ご家庭でも、定期的な観察をお願いします。

アタマジラミとは?

アタマジラミは、ノミや蚊のような昆虫で、ヒトの頭皮から吸った血液を栄養にして生きています。髪の毛の接触により感染し、皮膚の血を吸ってかゆみを起こすのが特徴です。

アタマジラミ
(2~4mm)



卵
(約0.5mm)

アタマジラミのうつり方

☆ 頭が触れ合うことによる感染

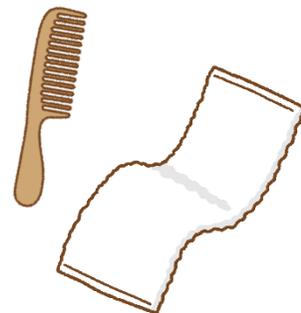
→ 髪が触れるほど、くっついて遊んだり、くっついて寝たりしたとき

☆ ぼうしやタオル、くしの貸し借りによる感染

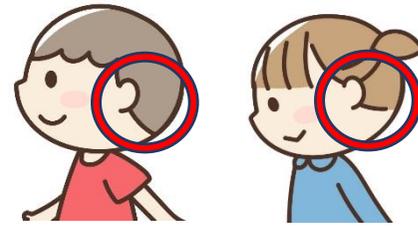
→ 直接、髪の毛に触れるものを、貸し借りしたとき

※ 決して「不潔だから感染した」というわけではありません。

毎日、髪の毛を洗っていても感染することがあります。



アタマジラミの見つけ方



アタマジラミを成虫で見つけることは、難しいので、卵を見つけるようにします。卵を発見しやすい、耳の後ろ、はえぎわえりあし、つむじの生え際をよく見てください。

卵と見間違えやすいもの

● ヘアキャスト

● 頭皮の脂肪の球根

ヘアキャストはふつうのフケとちがって、髪の毛を取り巻くようになっていますが、指でしごけば簡単に動きます。ですが、アタマジラミの卵は、粘着質で乾くと固くなる物質で髪に固着しているので、指でつまんでも動きません。まぎらわしいときは、皮膚科に相談するのがおすすめです。

アタマジラミの見つけた時は...

① 薬剤による駆除

薬局に駆除専用のシャンプーが売っているので、薬剤師さんに相談してみてください。心配であれば、皮膚科を受診することをおすすめします。



② 地道に取り除く

駆除専用シャンプーは、卵への効果が弱く、簡単には取れにくいので、卵がついている髪を1本1本切ったり、すきぐしを使って駆除する方法があります。



③ シーツや身の回りの掃除

アタマジラミは、熱に弱いので60℃以上の熱湯に5分以上つけて、洗濯しましょう。