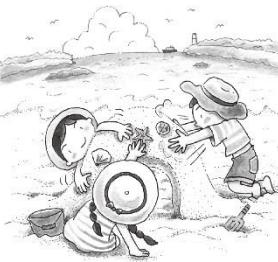




令和6年度 山崎小学校 ほけんしつ



1学期も終わりに近づいてきました。

みなさんが楽しみにしている夏休みも、もうすぐやってきますね。

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない…ということを感じたことはありませんか？

そのままにしていると、生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。

早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1つずつでもいいので、出来ることから自分の生活を整えていきましょう。

暑い日もまだまだ続きます。水筒・帽子も忘れずに持ってこよう！

**かわいいコスプレスタート!**

夏の学校にあわせた妖怪たちが現れてくたらなっちゃった！それとの戦いに負けた場合は、正しい生活攻撃で退治しよう！

→ 1. 夏の学校にあわせた妖怪たちが現れてくたらなっちゃった！  
→ 2. それとの戦いに負けた場合は、正しい生活攻撃で退治しよう！

→ 3. お手伝いしない一反木綿

→ 4. 病気放ちょうちんおばけ

→ 5. ごろごろくろ首

→ 6. ずっとゲーむじな

→ 7. お手伝いをする

→ 8. 朝ごはんを食べる

→ 9. 手を洗う

→ 10. 病院に行く

A: 夏の学校にあわせた妖怪たちが現れてくたらなっちゃった！  
B: それとの戦いに負けた場合は、正しい生活攻撃で退治しよう！  
C: お手伝いしない一反木綿  
D: 病気放ちょうちんおばけ  
E: ごろごろくろ首  
F: ずっとゲーむじな  
G: お手伝いをする  
H: 朝ごはんを食べる

→ 1. 正しい生活攻撃はどれかな  
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

1 ゲームは時間を決める  
2 早寝  
3 お手伝いをする  
4 早起き  
5 外で遊ぶ  
6 朝ごはんを食べる  
7 手を洗う  
8 病院に行く

A: 正しい生活攻撃はどれかな  
選んだ攻撃の数字を□に書いてね  
1 ゲームは時間を決める  
2 早寝  
3 お手伝いをする  
4 早起き  
5 外で遊ぶ  
6 朝ごはんを食べる  
7 手を洗う  
8 病院に行く

→ 1. 夏の学校にあわせた妖怪たちが現れてくたらなっちゃった！  
→ 2. それとの戦いに負けた場合は、正しい生活攻撃で退治しよう！

→ 3. お手伝いしない一反木綿  
→ 4. 病気放ちょうちんおばけ  
→ 5. ごろごろくろ首  
→ 6. ずっとゲーむじな

A: 夏の学校にあわせた妖怪たちが現れてくたらなっちゃった！  
B: それとの戦いに負けた場合は、正しい生活攻撃で退治しよう！  
C: お手伝いしない一反木綿  
D: 病気放ちょうちんおばけ  
E: ごろごろくろ首  
F: ずっとゲーむじな  
G: お手伝いをする  
H: 朝ごはんを食べる

→ A-E F-H

## 熱中症に気をつけよう！

### ★熱中症の起こりやすい日 & 起こりやすい人

- ・気温の高い時
- ・体調の悪い時
- ・風が弱い時
- ・日に暑くなった時
- ・湿度が高い時



(気温がすこし低い日でも気をつけて)

- ・暑さに慣れていない人
- ・体力の低い人
- ・肥満傾向の人



### ★熱中症予防のポイント



のどが渴いていなくても水分補給をする



睡眠を十分にとる



帽子をかぶる



3 食 バランスよく食べる

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なんです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

### 保護者の方へ

ご多忙の中、健康診断の書類の記入や提出にご協力いただきありがとうございました。

「結果のお知らせ」に疾病名が書かれていたお子様につきましては、一度かかりつけ医を受診していただくことをお勧めします。

受診後は、「結果のお知らせ」を学校へご提出ください。また、7月中に「けんこうカード」を配付いたします。お子様とご覧いただき押印の後、学校へ返却ください。



裏面にアタマジラミのことも載せておりますので、ご覧ください。

# アタマジラミについての お知らせ



アタマジラミは、季節に関係なく1年中発生し、学校や家族など人が集まるところで人から人へうつっていきます。頭同士が触れたり、タオルやクシを共有したりすることで簡単に感染します。アタマジラミは頭髪の中にすみ、頭皮から血を吸います。そのために頭がかゆくなります。不潔にするから感染するのではなく、誰でも感染する可能性があります。シラミに感染している場合には、早めに駆除していただくようご協力をお願いいたします。また、シラミの発生が確認された場合は学校へご連絡ください。早期発見・予防について以下のことを参考にしてみてください。

## ＜症状＞

- 頭の激しいかゆみ
- かゆみによるひっかき傷
- かゆみで、集中力が落ちる
- かゆみで寝不足
- イライラしやすくなる
- ひっかき傷から、菌が入り皮膚炎になることも



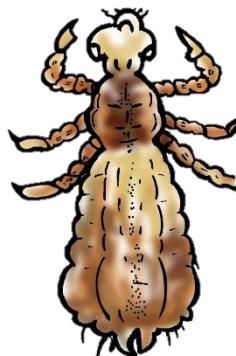
## ＜どうやってうつるの？＞

寝具、タオル、ヘアーブラシ、帽子などを通してうつります。そのため、感染している場合は兄弟や家族と共有しないでください。



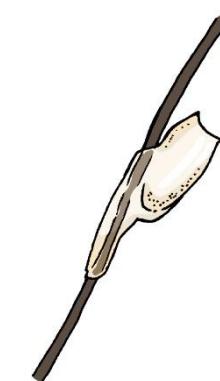
## アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカブトムシのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともヒトの頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく繁殖を始める1ヶ月後くらいから症状が出ます。



成虫（大きさ：メスが2~4mmオスが2~3mm）：普通のシャンプーで取り除けます。

卵：髪にしっかりとついていて指で取ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。



## シラミの見つけ方

### 側頭部



### 後頭部



アタマジラミは、髪の毛の間を動き回っているので、見つけにくいです。そのため、卵を探します。卵は一見、フケのように見えますが、橢円形をしています。フケはつまんで引っ張ると動きますが、シラミの卵はしっかりと張りついてなかなか取れません。お風呂に入る前などチェックしてみてください。