

れいわ ねんど やまさきしょうがっこう  
令和7年度 山崎小学校 ほけんしつ

まいにちあつ ひ つづ がつ はい なつほんばん  
毎日暑い日が続いています。7月に入り、いよいよ夏本番です。

なつ げんき の こ はやね はやお あさ すいみんなど せいかつ みなお  
夏を元気に乗り越えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんや睡眠等、生活リズムを見直してみましょう。

あつ ま からだ なつやす すこ がつき げんき し がんば  
暑さに負けない体づくりをして、夏休みまであと少し、1学期を元気に締めくくれるように頑張りましょう！

## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

### ★熱中症予防のポイント★



すいぶんほきゆう  
こまめに水分補給  
のどかわまえ  
(喉が渇く前に)



たいちょう わる とき  
体調が悪い時は、  
むり  
無理をしない



そとで とき  
外に出る時は、  
ぼうし かぶ  
帽子を被る



す きら  
好き嫌いをせず、  
はん た  
しっかりご飯を食べる。



すいみん  
しっかり睡眠をとる

## 保護者の方へ 藤原歯科校医先生より

先日、歯科健康診断の結果を配付しました。今年度、経過観察のGO(軽度の歯肉炎)のお知らせを持って帰ったお子様は、必ず受診ではありませんが、気になるようでしたら、受診してください。

基本的には、毎日の適切な歯みがきで改善していくものです。お子様と一緒に歯みがきをしたり、丁寧に磨くように声かけをお願いします。

## なつ りゅうこう かんせんしょう ～夏に流行しやすい感染症について～

いんとうけつまくねつ  
咽頭結膜熱  
(プール熱)  
はつねつ のど いた め じゅうけつ とくちょう  
発熱・喉の痛み・目の充血が特徴。  
しゅっせきてい しあつか  
出席停止扱いになります。



りゅうこうせいかくけつまくえん  
流行性角結膜炎  
め あか め で とくちょう  
目が赤くなり、目やにが出るのが特徴。

てあしくちびょう  
手足口病  
はつねつ てあし みず ともな ほっしん くち なか こうないえん  
発熱、手足に水ぶくれを伴う発疹・口の中に口内炎の  
ほっしん とくちょう  
ような発疹が特徴。

感染が判明しましたら、お手数ですが学校までお知らせください。  
よろしくをお願いします。

## せっ けん や ハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

おお せっ  
多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

おお せっ  
多くの菌やウイルスを  
殺菌 し けつ  
死滅させること

しょうどく  
感染症を発生しない水準まで  
消毒 せん しょうどく  
菌やウイルスを減らすこと

…つまり、せっけんやハンドソープを使うと感染  
症を予防しやすいということですね。

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、  
除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、  
殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

せっ  
石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。  
かんせんしょう りゅうこう  
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



## 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  
ことも載せていますの  
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、季節に関係無く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



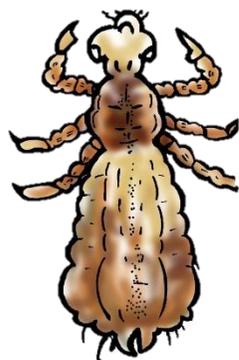
## ＜どうやってうつるの？＞

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。

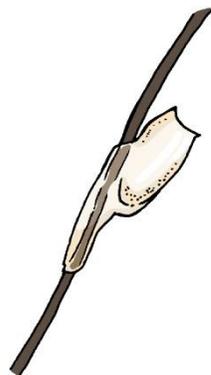


## アタマジラミの基礎知識

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ため、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、楕円形をしています。フケはつまんで引っぱると動きますが、  
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。