



山崎小学校 ほけんしつ

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があり、素敵なことを探す日だそうです。
「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。」「えらいぞ！自分！」と褒めて
あげる方がいい結果につながるというデータもあるようです。
暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗りきりましょう！



ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策できているかな？



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとろう！



よ しよくじ
バランスの良い食事を

とりましょう！



そと い ぼうし
外へ行くときは帽子を
かぶろう！



すいぶんほきゅう
こまめな水分補給を
しましょう！

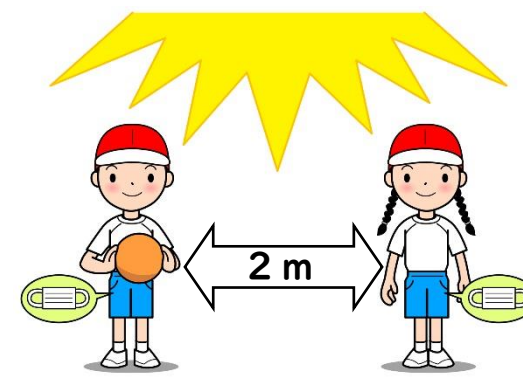


ときどき すず ばしょ きゅうけい
時々、涼しい場所で休憩
をとりましょう！！



ちかごろ きおん たか ひ つづ
近頃、気温がとても高い日が続いています。

しんがた かんせんしょうたいさく
新型コロナウイルス感染症対策できちんとマスクを付けている人がほとんどで
すが、登下校時・外遊び・体育の授業中はマスクを外しましょう。マスクを外し
た時は可能な限り距離を取り、会話を控えましょう。



※最低でも1mはあけましょう

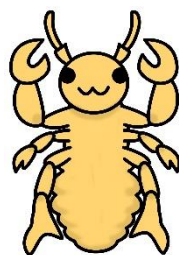
保護者の方へ

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さまにつきましては、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」を配付いたしますので、ご覧いただき押印をしてご返却ください。
今後ともよろしくお願いいたします。



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移っていきます。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。アタマジラミは頭髮の中にすみ、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



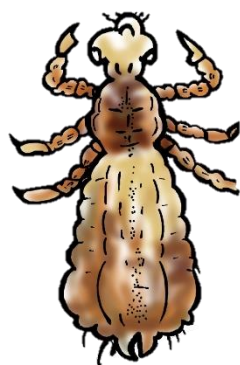
＜どうやって移るの？＞

寝具、タオル、ヘアブラシ、帽子などを通して移ります。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。

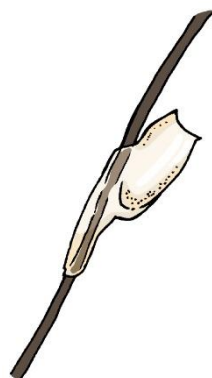


アタマジラミの基礎知識

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、見つけにくいですが、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。