



令和5年度 山崎小学校 保健室

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、もうすぐですね！！

1学期を最後まで元気よく過ごせるように、生活習慣を整えて過ごすようにしてみてくださいね。

暑い日もまだまだ続きます。水筒、帽子を忘れないようにしましょう。



その 水分不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない

といけません。ポイントは“のどが
渇く前”に飲むこと。外に行くとき
は水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるこ
が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かな
くなってしまいます。毎日十分
な睡眠をとみましょう。



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑
さに慣れず、急に運動したときに危
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
をする習慣をつけるといいですよ。



保護者の方へ

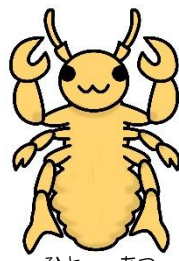
ご多忙の中、健康診断の書類の記入や提出にご協力いただきありがとうございました。

「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月中旬に「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。



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



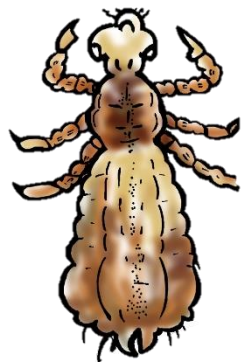
＜どうやって移るの？＞

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。

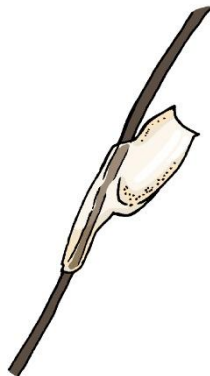


アタマジラミの基礎知識

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。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。