

ほけんだより 特別号

おうちのひとといっしょに

よみましょう♪

2022年6月

耳原小学校 保健室

すいえいがくしゅう いよいよ 水泳学習がはじまります♪

6年生のみなさん、プールをきれいにそうじしてくれてありがとう！みなさんのおかげで、無事にプール開きをむかえることができます。

みなさんが元気に水泳学習に取りくむことができるよう、ほけんしつから願いがあります。水泳は全身運動なので体力をととても使います。**はやね・はやあき**をして体調をととのえておきましょう。**朝ごはん**は**ぜったい**に食べてきてくださいね。



しっかり準備運動を
しよう



爪をきり、耳そうじを
しておこう

→お友達や自分がか
をするのをふせぎます。



目・耳・鼻・皮膚の病気が
ある人は治療しておこう



感染症になることが
あるので人のタオルは
つか
使わない



具合が悪くなったら
すぐに先生に言おう
→がまんしないでね。



毎日学校にお茶をもってこよう。
こまめにお茶をのもう
→熱中症になるのをふせぎます。



コロナ対策のため、マスクを外さないまま着替えをおこないます。
準備運動をするときにマスクを外しますので、「マスクを外したら、**声を出さない！**」を徹底していきます。
ご家庭でも、マスクを外したら声を出さないよう声かけをお願いいたします。

「アタマジラミ」を していますか？

アタマジラミは1年中発生しますが、水泳学習が始まるこの時期は特に発生頻度が高くなります。

アタマジラミは不潔だから発生するというものではありませんので誤解のないようお願いします。

アタマジラミとは・・・

頭部に寄生し、血を吸われたところにかゆみがでます。頭が触れあったり、くしやタオルを共有することで感染します。また、タオル・ぼうし・まくらなどで家族に感染することもあります。卵の大きさは0.5ミリ、成虫は2～4ミリの褐色の虫で、頭髪について衣服には移りません。

疑わしい兆候

- 子どもがやたらと頭をかく（激しいかゆみ）
- 髪の毛にポツポツ白いものがあり、手ではらっても取れない

卵のつきやすい場所

頭髪のわけめ、中心部、耳のうしろ

発生したら・・・

- 髪を短くする
- 目の細かいくし（すきぐし）でよく髪をとく
- 髪についている卵はひとつずつ丁寧にとりのぞく
- まくらカバー、シーツ、タオル、下着を毎日とりかえてきれいに洗う（共用しない）
- 布団は頻繁に干し、できるだけ日光に当てる
- 市販の薬で駆除できます（スミスリン・パウダー、スミスリンシャンプー）



まずはご家庭で、お子さんの頭をよく観察してあげてください。
くしやタオル・スイミングキャップの貸し借りをすると、感染の原因になりますので、プール前に必ずチェックをお願いします。
かゆみがあるのにアタマジラミの成虫や卵が見つからない時は、他にも原因があると考えられますので皮膚科に相談してください。