

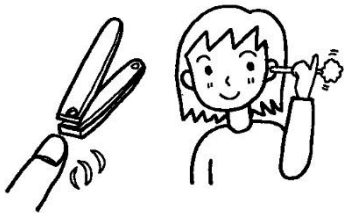
ほろろおひなまつり 6月

平成30年 6月8日
調布市立緑ヶ丘小学校
保健室

関東地方も梅雨入りし、かんとうちほう つゆ いり 天気てんきが不安定ふあんていになってきました。6月6がつは、夏なつのように暑いあつ日ひがあったかと思おもうと、雨あめで肌寒はださむい日ひもあります。湿度しつども高たかくなり、熱中症ねつちゅうしょうになりやすい時ときです。体調管理たいちょうかんりに気きをつけて、衣類いるいの調整ちようせいや水分すいぶんの補給ほきゅうをしっかりとできるようにしましょう。

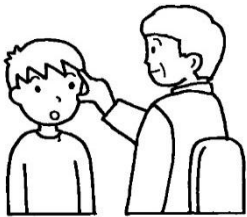


プールが始まります



つまみきり・みみそじをしておこう

はやね・はやおき・あさごはんをたべてこよう



め・みみ・はな・びょうき
目・耳・鼻の病気をなおそう

わすれもの
忘れ物がないように準備じゆんびしよう、名前なまえの記入きにゅうも忘れずわすれずに。



保護者のみなさまへ

また、新年度の健康診断で眼科や耳鼻科に関わる疾患疑いや異常などが見られた場合は、お知らせの内容を再確認の上受診・治療を進めてください。なお、プールにあたり個別に注意事項などがありましたら学校までお知らせください

アタマジラミについて

先月、今月に入りアタマジラミの報告がありました。アタマジラミは、子供たちの間では頭を付けてゲームなどで遊ぶことで感染することもありますし、プールの時期には、くし、タオル、帽子など体に直接触れるものを共有することで感染します。また、プールの脱衣かごを共有したり、タオルを重ねておいたりすることも感染の原因となります。

アタマジラミの成虫は約2~3mm、卵の大きさは約0.5mmです。卵は髪の毛に産みつけられ、約10日で幼虫、それから8~10日で成虫になり、頭皮から吸血します。卵はクリーム色のような色をしています。寿命は1カ月位ですが、その間にもメスは卵を髪の毛に200~300個位産みます。髪の毛から落ちて、吸血できなくても3日程度生きることができます。

症状

吸血が繰り返されているうちにかゆみが起こります。人によってはかゆみが出ないこともあります。

見つけやすい場所

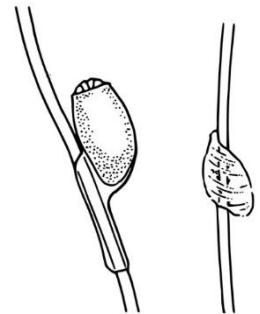
頭部、つむじの部分、はえぎわ辺り 毛先

卵

ヘアキャスト

卵の特徴

大きさは 0.5mm ぐらいで、白く楕円形です。髪の毛の根元から 3cm くらい離れたところに産みつける傾向があります。髪の毛にしっかりとくっついて指でしごいてもなかなか取れにくいものです。また、弾力があり「ぷちっ」とつぶれます。触ると簡単に取りれる脂肪の塊や、ヘアキャスト（毛根部の皮膚がリング状に抜け落ちたもの）との見分けをすることが大切です。脂肪の塊やヘアキャストは指でしごくとすぐに取りれます。）



家族にアタマジラミが見つかった場合、次のような対策が必要です。

- タオルとくしは共用せず、専用のものを使う
- マフラーや帽子など、頭や首筋に触れるものも共用を避け、洗濯して清潔なものを使う
- シーツや枕カバーにはアタマジラミが落ちるので、1 週間くらい毎日交換し、床やたたみに掃除機をかける。
- 寝具、下着などを洗濯するときは、まず 60 度の温水に 5 分間つける。こうすると、アタマジラミは卵も虫も死滅するため、このあと普通に洗濯する。

家庭でもよくチェックしていただき、発見した場合は、薬局に売っています駆除用シャンプー（スミスリン®）を説明通りに使用してください。駆除用のシャンプーを使っても駆除ができない場合や駆除用のシャンプーに肌が合わない場合などは、皮膚科を受診することをお勧めいたします。

アタマジラミや卵を発見しましたら、学校までお知らせください。

6月の保健目標

「むし歯を治療しよう」

6月には歯と口の健康週間があります。むし歯などが痛くなった時にしか、歯のことを気にしない人も多いのではないのでしょうか。ぜひ、6月は歯と口のことを気にかけ、歯医者さんでの検診や治療を受けるようにしましょう。

歯科検診の結果を見て、日頃の歯みがきや食生活をおうちの人と振り返ってみましょう。今回の健康診断で虫歯や歯肉炎で「受診をおすすめします。」にマルがついていた人は、早めに受診してください。

歯の病気だけでなく、歯肉も病気になることがあります。「歯肉の病気になりそうなところがある。」というところに印があった人は、特に気をつけましょう。歯肉の病気もしっかり歯みがきをするとよくなります。

定期健康診断がほぼ終わりました。結果がそろいましたら、健康手帳を順次お返しいたします。

健康診断の結果のページに押印の上、学校までお戻しください。4月にお返ししたときに、身長・体重のグラフに肥満度が記入してありませんでしたが、今回記入いたしましたのでご確認ください。

健康診断の結果について、疑問等がありましたら保健室までお知らせください。