

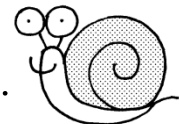
2019. 6
新条小学校 保健室



6月の保健目標は、「歯みがきをしよう」です。歯科健診で、むし歯があった人は、
早めに歯医者さんに行きましょう。こどもの歯（乳歯）のむし歯は、ほうっておくと、
おとなの歯（永久歯）の歯並びが悪くなるおそれがあります。

※歯科健診の結果、むし歯がなかった人と、歯医者さんでちりょうできた人には、

賞状をおわたしします。みんなぜひゲットしてくださいね☆



むしばにならないために あまいものと、かしこくつきあおう！

だらだらたべない

いつも口のなかにあまいものがはっていると、
むしば菌に「ずっとはたらいていいよ」といって
いるようなものです。おやつはできるだけ回数をへ
らそう。



砂糖に注意！

「シュガーレス」を目印に、できるだけ糖分がふ
くまれていないおやつがオススメ。



ジュースにも注意！

特に、糖分が多くふくまれるジュースは、できる
だけさけるようにしましょう。もし飲む場合は、きちん
とはみがきをしよう。量も少なくして、1日1本く
らいでがまんしよう。



寝る前のはみがきは忘れずに

寝ているあいだは、むしばが得意なので、寝
る前は必ず、はみがきをしよう。



6月はこんな月です。

梅雨に入る時季です。気温が高くなり
はじめ、湿気が多くなるため、食中毒
もふえ始めます。



プール開きがあります。爪は短く切っ
ているか、皮ふの病気やアタマジラミ
はないかなど、チェックしましょう！



熱中症がふえはじめます。ぼうしをか
ぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、
熱中症対策をはじめましょう！

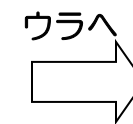


1年のうちで昼の時間がいちばん長い
「夏至」があります。長いお昼の時間
をどう過ごすか考えてみましょう！



保護者のみなさまへ

4月から続いています健康診断の結果、受診が必要な場合は
水泳が始まるまでに受診されますよう、お願いします。



家庭でのアタマジラミ対策

～子どもの頭をときどき見てあげてください～

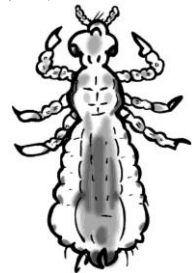
季節を問わず、一年を通してアタマジラミが全国で発生しています。不衛生なことが原因と思われがちですが、衛生面で気をつけていても、頭を接触させて遊ぶ子どもたちは、ふつうの生活でかたんに感染します。

学校では一斉に頭髪検査を行い、蔓延を防ぎたいと考えています。ご家庭でもアタマジラミの基礎知識と対策方法を覚えていただき、お子さまの頭髪をチェックしてみてください。そして、もし感染したときは、早めに皮膚科または薬局で相談してください。

アタマジラミの基礎知識

成虫

成虫の大きさは、2 mm～4 mm。1日約3個の卵を産みます。



成虫は数匹しかついていないため、見つけるのは困難ですが、注意深く、頭髪や、頭皮を観察しましょう。

卵

大きさは、約0.5 mmのだ円形で、一見ふけのように見えます。卵は頭髪にしっかり固定されていて、手で取ろうとしても取れません。卵も抜け殻も同じように見え、区別できません。



ヘアキャスト



卵と間違えられやすいふけの一種。ふつうのふけとちがって、頭髪を取り巻くようについていますが、指でしごけば簡単に動きます。まぎらわしいときは、皮膚科に相談しましょう。

アタマジラミは、ノミや蚊と同じ、吸血性の昆虫です。成虫、幼虫とも頭皮から血を吸って栄養源にしています。アタマジラミが寄生すると、頭の側頭部から後頭部にかけて、特にかゆくなります。寄生してすぐかゆくなるのではなく、シラミが吸血、産卵を繰り返し、虫が増える1カ月後くらいから症状が出ます。子どもが一人でも洗髪できるようになっても、ときどきチェックをかねて、頭を洗ってあげてください。

アタマジラミの卵や成虫を見つけたら

家族全員の頭をチェックしてみてください。

①～③を組み合わせて、駆虫をはじめてください。



①薬剤による方法



スミスリンパウダー入りの粉剤や、シャンプーが市販されているのでこれを使用。



この薬剤は、卵には効果が弱いので、卵が孵化する3日ごとに使用します。



治っても、卵の抜け殻は残るので心配なら、皮膚科でみてもらいましょう。

②手で取り除く方法

シャンプーで丁寧に洗髪します。くし通りを良くするためリンスを使用し、軽くすすぎます。

全体に髪をとかし、髪を少しずつ生え際から、2～3cm幅で、すきぐしですいていきます。

特に側頭部、後頭部は念入りにしてください。

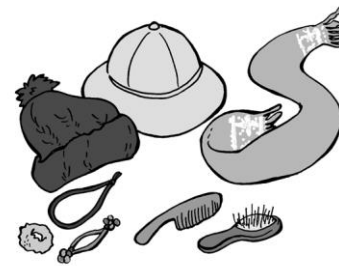


すきぐしは、1回ごとに洗面器で洗うか、流水でよく流してください。



卵は、簡単には取れないので、卵がついている髪の毛を1本1本切ってください。卵は7日間で幼中になり、8～10日で成虫になるので、根気強く観察し、駆除しましょう。

③シーツや身のまわりの掃除



ブラシや帽子、タオルは家庭でも使い分けましょう。



頭髪が直接触れる枕カバーやシーツ類は毎日取り替えましょう。



成虫や卵は、頭髪から離れてもしばらく生きていますので、部屋の掃除は丁寧にしてください。

