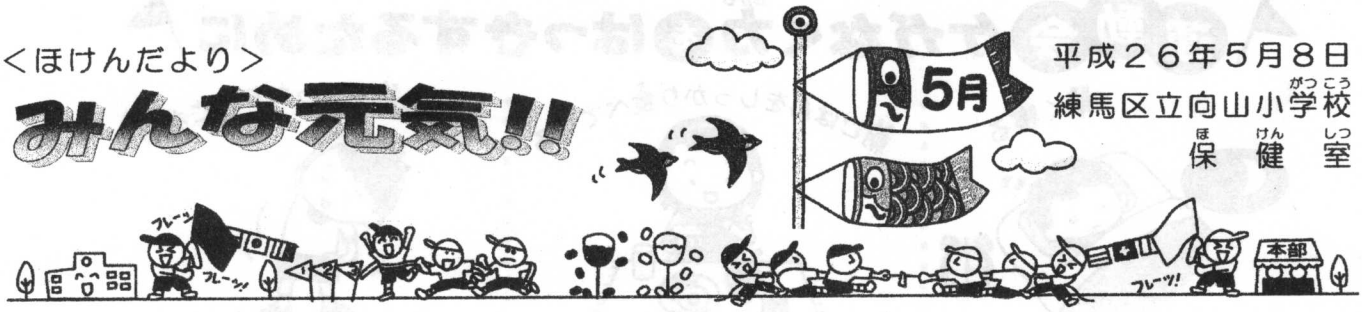
＜ほけんだより＞

# みんな元気!!




平成２６年５月８日
練馬区立向山小学校
保健室

新年度が始まり、一か月が経ちました。新学期の疲れがでてきたのか、体調不良を訴えて保健室へ来る子や、学校をお休みする子が増えてきました。また感染性胃腸炎や、溶連菌感染症などの、学校伝染病もでています。

気温の変化が激しく、運動会の練習が始まるこの時期は、体調をくずしやすくなります。いつもよりたっぷり睡眠をとり、規則正しい生活を心がけ、元気に運動会を迎えましょう。

## 5月の保健目標

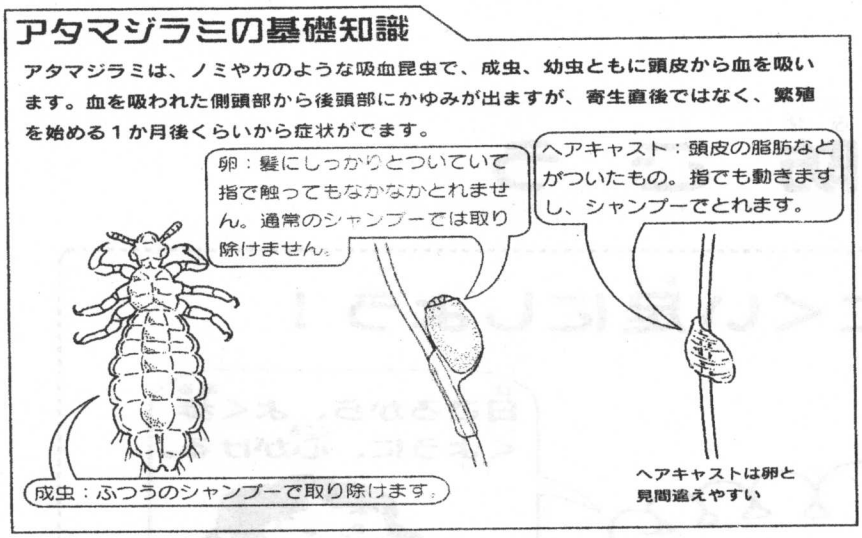
## けがを防ごう

### けがをしにくい足にしよう！

足首が柔らかいことも大切です。足の裏を地面にしっかりつけたまま（かかとをあげずに）深くしゃがむことが出来ますか？足首が硬いと転びやすいので「けが」が多くなります。足の裏をつけたままで、ゆっくりとしゃがんだり立ったりする訓練もぜひしてくださいね。

# 運動会ケガなく力をはっきするために

**アタマジラミが発生しやすい時期です。**発生の際は必ず学校へお知らせください。




**＜アタマジラミの見つけ方＞**

成虫は、すばやく動くので見つけにくいのですが、卵は耳の後ろの頭髪の生え際に好んで産みつけられているため見つけやすいです。頭皮から２～３㎝くらいの頭髪にクリーム色っぽい卵がくっついています。指で簡単に動かせるものは卵ではありません。

**＜アタマジラミを駆除するには＞**

皮膚科か薬局へご相談ください。駆除薬のスミスリン（シャンプーとパウダー）を入手できます。スミスリンは幼虫や成虫を駆除することはできますが、卵には効果がないので、卵が孵化するまで２日おきに４回程度シャンプーすることが必要です。

**＜アタマジラミを防ぐには＞**

＊くしやブラシ、帽子、タオルなどの共用は避けましょう。

＊日常の洗髪方法の確認もお願いします。一匹のアタマジラミは、洗髪をしっかりすることで駆除できることもあります。

①シャンプーをつける前に頭髪にたっぷりお湯をかける。

②シャンプーをつけたら、指の腹を使って頭皮をすみずみまで丁寧に洗う。

③終わった後は、シャンプーをしっかりと洗い流す。