

みんな元気!! 5月

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います。感染性胃腸炎や、溶連菌感染症、インフルエンザなどの学校伝染病もでています。朝、体調がよくないときには無理をして登校せず、悪化しないかどうか家で少し様子を見て下さい。自分が早く治るためにも、他の人にうつさないためにも、大事をとることと、早めの受診をおすすめします。

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。

おうちでも健康観察を!

朝,でかける前に...



①機嫌よく起きましたか?



②顔色はどうかですか?

学校から帰ったら...



①何となく元気がない、動作がのろいなど、いつもと変わったところはないですか?



③朝ごはんをおいしく食べていますか?



②表情は生き生きしていますか?



③よく話をしますか?

*「変だな?」と思ったら、熱を測ったり、よく話を聞いてあげるなど、子どもさんに応じた「手当て」をお願いします。

5月の保健目標 けがを 防ごう

気をつけましょう けがをしてからでは遅い!

<p>ちよつとの不注意や悪ふざけが 大きなけがに!</p>	<p>ろう下を走っていて</p>
<p>まわりをよく確認しないで</p>	<p>教室の中でふざけていて</p>
<p>カッターを使用中にふざけていて</p>	<p>輪ゴムを人に向けて飛ばして</p>
<p>飛び出しをして</p>	<p>よそ見をして歩いている</p>
<p>ふざけて人の顔をたたいて</p>	<p>座ろうとする人のいすを引いて</p>

アタマジラミにご注意ください!

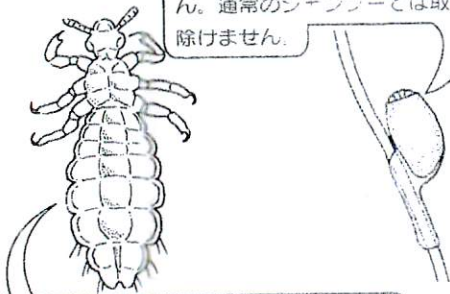
アタマジラミが発生しやすい時期です。発生の際は必ず学校へお知らせください。

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、幼虫ともに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か月後くらいから症状がでます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなごむかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。

ヘアキャスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きまわし、シャンプーでとれます。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます

ヘアキャストは卵と見間違えやすい

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、卵は耳の後ろの頭髮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2~3cmくらいの頭髮にクリーム色っぽい卵がくっついていますが、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）を手で使えます。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。

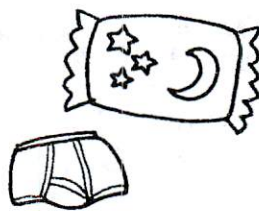
アタマジラミを防ぐには



頭をよくあらう。



こまめにかみの毛をとかす。



まくらカバーやシーツ、下着は清潔な物を。



手をきれいにあらい、つめは短く切る。

*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、洗髪をしっかりと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髮にたっぷりお湯をかける。
- ②シャンプーをついたら、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。

アタマジラミにご注意ください!

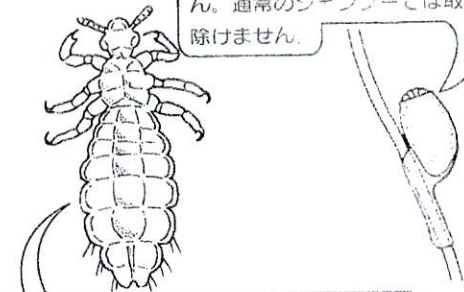
アタマジラミが発生しやすい時期です。発生の際は必ず学校へお知らせください。

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミヤカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに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か月後くらいから症状がでます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなごるかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。

ヘアキャスト：頭皮の脂肪などがついたもの。指でも動きません。シャンプーでとれます。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます

ヘアキャストは卵と見間違えやすい

＜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、卵は耳の後ろの頭髮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2～3cmくらいの頭髮にクリーム色っぽい卵がくっついていますが、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）を手でできます。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。

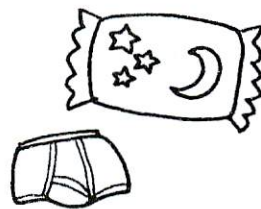
＜アタマジラミを防ぐには＞



頭をよくあらう。



こまめにかみの毛をとかす。



まくらカバーやシーツ、下着は清潔な物を。



手をきれいにあらひ、つめは短く切る。

*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、洗髪をしっかりと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髮にたっぷりお湯をかける。
- ②シャンプーをついたら、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。

みんな元気!! 5月

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います。感染性胃腸炎や、溶連菌感染症、インフルエンザなどの学校伝染病もでています。朝、体調がよくないときには無理をして登校せず、悪化しないかどうか家で少し様子を見てください。自分が早く治るためにも、他の人にうつさないためにも、大事をとることと、早めの受診をおすすめします。

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。

おうちでも健康観察を!

朝, でかける前に...



学校から帰ったら...



* 「変だな?」と思ったら、熱を測ったり、よく話を聞いてあげるなど、子どもさんに応じた「手当て」をお願いします。

5月の保健目標 けがを 防 ぐ

気をつけましょう けがをしてからでは遅い!

ちよつとの不注意や悪ふざけが 大きなけがに!	ろう下を走って いて	
まわりをよく 確認しないで	教室の中で ふざけていて	
カッターを 使用中にふざけ ていて	輪ゴムを人に 向けて飛ばして	
飛び出しをして	よそ見をして 歩いていて	
ふざけて人の 顔をたたいて	座ろうとする 人のいすを引 いて	