

# ほけんだより

平成29年11月2日  
練馬区立豊玉東小学校  
保健室

がつ ほけんもくひょう  
11月の保健目標

からだ  
じょうぶな体をつくろう



北風が身にしみる頃となりました。本格的な寒さはまだ少し先なので、少し動くと汗をかいている子も見られます。衣服の調節を上手にして、厚着ではなく寒さを防ぐ重ね着の工夫をしていきましょう。暖房をつけはじめの頃です。換気にも気を配っていきましょう。空気を入れ換えて、かぜを予防していきましょう。

## アタマジラミ症について

アタマジラミは人の頭部に寄生し、頭皮から吸血しかゆみを生じます。寄生数が少ないと本人も気がつかなかったり、はじめのうちはかゆみを感じなかつたりします。

子供同士でうつる場合は、子供たちは頭を寄せ合って遊んだり、勉強したり、体をくっつけ合ったり、帽子で遊んだりする傾向があり、毎日の生活の中で知らないうちにうつってしまうことがあります。清潔、不潔とは関係ないものです。流行季節も特にありません。時々、お子さんの頭を調べてみることをおすすめいたします。

最近、数名の児童にアタマジラミがみられます。全てのご家庭において、お子さんの頭皮をみていただきますようお願いいたします。家族で感染していることも多いので、家族全員調べてください。

## 【アタマジラミの生態】

卵・・・長さ約0.5mm、乳白色、楕円形。髪にしっかり固着している。(6～9日間)

成虫・・・約7日かけて3回脱皮し、成虫になる。大きさは約2～3mm。1日に約8個の卵を産む。(長くても30日間生き続ける)

感染経路・・・多くの場合、髪の毛が直に接触した際に受精した雌がうつってくることで寄生が起こります。くっついて過ごしたり、同じところで寝たり、帽子の貸し借りをしたり、枕、シーツ、タオル、ヘアブラシなどを共有したり、衣類を重ねて置いたりすることなどがきっかけとなることがあります。

## 【見つけ方】

・髪の毛をかき分けて、生きた成虫や卵を見つけます。寄生数が少ないと、成虫を見つけるのは、難しいかもしれません。また、成虫は動きが早く見つけにくいので、卵を見つけるのが重要です。

### ・卵が多くつくところ

- ・頭皮に近い毛髪。(頭皮から6mm以内の位置に産みつけるので、卵の殻がついている位置と毛髪の伸びる長さから、いつ頃から寄生があったのか推察することができます。)
- ・耳の後ろからえりあしにかけて。
- ・前髪など。

(見つけ方や駆除のしかたは裏面をご覧ください。)

### 【アタマジラミ駆除のしかた】

- ・毎日、洗髪をしましょう。成虫や幼虫は普通のシャンプーで洗髪すれば、洗い流すことができます。
- ・卵は普通のシャンプーでは取り除くことはできません。髪に付着している卵は髪を1本ずつはさみで切ります。
- ・髪を短くする。(アタマジラミを見つけやすく、洗髪しやすく、髪をとかしやすい。利点はありますが、無理に短くする必要はありません。切る場合は、お子さんに説明し納得してからがよいです。)
- ・必要に応じて、皮膚科で診断を受け、指示を受けてください。(かゆみが強く、皮膚をかいて頭皮が炎症を起こしている場合があります。)
- ・駆除薬は薬局・薬店で販売されています。薬局の薬剤師にご相談ください。  
( 薬剤の有効成分が効かないタイプのアタマジラミもいます。薬剤で効果がない場合は、すきくしで髪をすいて卵を除去したり、髪を短く切ったりする方法に切り替える必要があります。)
- ・駆除薬の使用方法は、説明書をよく読んで正しく使用してください。
- ・子供自身による駆除薬を使つての洗髪は困難です。保護者の方が洗ってあげてください。(目に入ると強くしみるので、気をつけてください。)
- ・洗髪後、又は洗髪時、目の細かいくしですいて、成虫や卵を取り除きます。
- ・肌着、パジャマ、シーツ、枕カバー、タオルなどは毎日交換して洗濯します。55～60度でアタマジラミは死滅するので、熱湯に浸した後、洗濯すると効果的です。
- ・とれたアタマジラミや髪はゴミ箱に捨て、床は掃除機を十分かけて、掃除します。
- ・駆除は、根気よく駆除するまで続けてください。

### 【ポイント】

- ・感染症とは違うので、特に活動制限をする必要はありません。
- ・対策を10日間行って効果がない場合は、もう一度対策が適切に行われているか見直しましょう。

### 【予防】

- ・子供は洗髪が不十分になりがちです。アタマジラミに寄生されていなくても、予防のために、毎日の洗髪や月に数回大人が子供の頭を確認し、洗髪してあげましょう。
- ・身のまわりのものは共用を避けましょう。