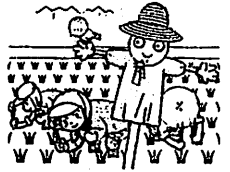


ほけんだより

練馬区立向山小学校
平成23年5月9日
5月号

向山小学校では、4月中旬に1クラス10人の欠席者があり、その後2クラスが学級閉鎖をしました。インフルエンザと診断された子は全員B型です。主な症状は発熱と頭痛咳です。手洗い・うがいをすると共に睡眠をしっかりとって病気に負けない体力をつけましょう。

ふとんに入っても眠れない対策の1つに「朝の光・夜の暗闇・昼の外遊び」を全校朝会のと き子供たちに紹介しました。夜、室内を少し暗くすると眠くなってきます。朝は太陽の光をあびると目が覚めます。そして、昼間は体をしっかりと動かすことです。6年生でも午後9時30分頃には寝るようにしましょう。



5月の保健目標

けがを防ごう

5月28日は運動会です。短距離走のタイムを計るなどすでに練習が始まっています。けがはしないように気を付けることが大切です。でも、けがをしてしまった時には、保健室で適切な手当てをしましょう。

新しいキズの手当てについて

すりキズの手当ては、「消毒して、なるべく早く乾かし、かさぶたをつくる」という方法が行なわれてきました。しかし、自然治癒力を生かした湿潤療法（閉鎖療法）は、「キズ口を消毒、乾燥させずにキズ口の清浄化と湿潤環境を保ち、人間自身が本来持つ自然治癒力を引き出すことで、従来の方法に比べて、早くきれいに治療する」治療法です。

消毒をしない理由

消毒薬は、細菌の細胞を破壊することで殺菌作用を発揮します。しかし、細菌の細胞を破壊すると同時に、人間が本来持っているキズを治そうとする細胞までも破壊してしまいます。

キズの治り方

キズができると出血し、ジクジクした汁が出てきます。実は、その汁の中にキズを治そうとする様々な因子（細胞成長因子）が含まれていてキズ口を修復していきます。キズ口に直接ガーゼを当てると乾燥してキズ口にガーゼがくっついてしまいます。ガーゼをはがそうとすると、せっかく治りつつある表皮細胞をガーゼとともにはがしてしまいます。

キズのジクジクは、感染・化膿ではありません

実は、キズ口にゴミさえなければ、細菌が少しぐらい存在しても全く悪さをしませんし、人間が本来持つ免疫機能によって感染は、十分防御してくれます。炎症の4徴候「痛み」「発赤」「熱感」「腫脹」がすべてそろっていなければ、臭いにおいがしたり黄色いドロドロしたものがあっても心配はいりません。

キズ口を洗うことの大切さ

キズ口にゴミを残さないことが大切です。キズ口を水道水で洗い流すとキズについているゴミがとれます。

向山小学校保健室での、すりキズの手当て

- ① まず、キズ口を水道水でよく洗う。
- ② テッシュペーパーでふく。
- ③ キズの大きさに合った救急ばんそうこう（又はガーゼ）に軟膏をたっぷりつけてはる。（キズ口を湿潤状態に維持し保護するため）

※お風呂のとき、キズ口を水道水でよく洗う。まだ痛いときはキズ口を湯船の中につけないこと。

※軟膏は、ワセリンをはじめキップパイロールやメモAなどがあります。

※すりキズ・切りキズ・打撲・捻挫など、時間の経過とともに痛みが強くなる場合は、医療機関を必ず受診しましょう。

○参考文献：「閉鎖療法の有用性」小野整形外科院長 小野直洋

小野直洋先生のホームページ (<http://www.ono-seikei.jp>)

○閉鎖療法について興味のある方は、閉鎖療法のエキスパートで知られる石岡第一病院（茨城県）の夏井陸（まこと）先生のホームページ『新しい創傷治療～「消毒とガーゼ」の撲滅を目指して』（<http://www.wound-treatment.jp/>）をご覧ください。

アタマジラミについて発生の際は必ず学校までお知らせください。詳しくは裏面をご覧ください。

アタマジラミとは

アタマジラミの成虫



アタマジラミは、人の血を吸って生きている昆虫です。頭髪に寄生して頭皮から吸血しています。アタマジラミの卵は長径0.9mmの楕円形で産卵の際に分泌物とともに毛髪に強固に固定されます。卵は10日間で孵化し、幼虫は2週間ほどかけて3回脱皮し体長3~4mmの成虫となります。アタマジラミは毎日数回吸血します。吸血の際、注入される唾液に対するアレルギー反応により強いかゆみを感じます。メス成虫の寿命は、約1ヵ月間でその間毎日数個の卵を産みつけます。

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はえぎわに好んで産みつけられています。

頭皮から2~3cmくらいの髪の毛にクリーム色ぼい卵がくっついています。指でさわってスーと動くものは卵ではありません。

アタマジラミの卵



アタマジラミを駆除するには



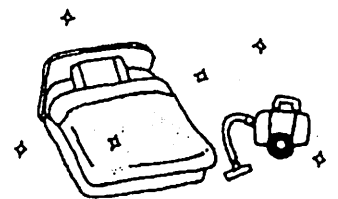
シラミ用に認可された駆除薬はピレストロイド系のスミスリン(シャンプーとパウダー)しかありません。薬局で入手することができます。

スミスリンでは、幼虫や成虫は殺すことができますが、卵には効果がありません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必要があります。

アタマジラミを予防するには

卵を産むことができるのは、交尾済みの成虫のメスだけですから、人から人へのシラミ感染は、おもに一匹のメスの移動により起こると考えられます。シラミは羽がないため飛ぶことができませんし、ノミのように跳ねることもできません。

小学校低学年までの児童(特に髪の毛の長い女兒)に最も多く確認されることから、子どもどうしが頭を寄せ合って遊ぶときや、就寝時(園児の昼寝や児童のキャンプなど)に最も大きな感染機会が生じると考えられます。



感染を予防するには、

くし、帽子、タオル、マフラーなど、えり首に触れる衣料の共用を避け、寄生が見つかった場合は、枕カバーやシーツを頻りに交換する必要があります。人から離れたシラミは3日以内に餓死します。

※日常の洗髪方法のご指導も重ねてお願いいたします。

- 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の地肌をすみずみまで洗う。
- ③終わったらシャンプーをしっかりと洗い流す。