

暦々だより 7月

平成24年 7月 2日
大泉第三小学校保健室

6月から涼しい日もあれば、日差しが照りつけて暑い日もあり、体調を崩しやすい時期が続いています。今から暑さに負けない体づくりを始めて、元気に楽しい夏休みを迎えましょう！



🍉🍌🌟🍷🍷🍷 おうちの人といっしょによんでください 🍷🍷🍷🍌🍉

7月の保健行事

月	日	曜日	項目	対象学年	備考
7	10	火	移動教室 前健診	いちよう 学級	13:00～保健室 体育着を忘れずに持ってきてましょう。

- 全健康診断が終了しましたので、健康カードを配布しました。確認の上、7月6日(金)までに学校に提出してください。
- 7月10日(火)に今年は良い歯のバッジのみ配布します。

感染症に気をつけよう！

1学期前期では、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症が流行りました。これから夏にかけてプール熱(咽頭結膜熱)が流行ってきます。感染を防ぐには、規則正しい生活をして、毎日の生活から気をつけるようにしましょう。

プール熱ってなに？

38～40度の高い熱が出て、目が真っ赤になつたり、のどが痛くなつたりする病気です。(正式名：咽頭結膜熱)

プールに入ったあとは

手洗い・うがいをしっかりしよう

タオルはせいけつなものをばらおう
(ほかの人と、かきかきしない！)

7月の保健目標

暑さに負けない体をつくろう！！

3つのポイント

1 汗をかく



たくさん汗をかくことは、熱がこもらないように体がうまく働いている証拠です。汗をかいたら水分補給を忘れずに！

2 夏野菜を食べる



夏に取れる野菜には、暑さでほてった体をさましたり、暑さで弱った体を助けたりする働きがあります。たくさん食べましょう。

3 たっぴいねる



すいみんをたっぴりって一日の疲れをとり、明日へのエネルギーをためておきましょう！



熱中症にご注意！！



熱中症にならないために

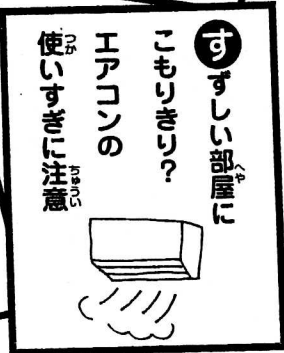
- 通気性のよい服を着る
- 外ではぼうしをかぶる
- 水分をこまめにとる
- 睡眠はじゅうぶんにとる
- 体調が悪いときは無理をしない

暑い日の運動時に必要な水分のとり方

気温が高くなると、あせをかく量が増えるため、短い時間の運動で多くの水分が失われます。体重の約2%以上の水分が失われるだけで、体温を調節する働きが低下し、運動する力も下がっていきます。

気温によって、15分～30分に1回は日かげで休み、こまめに水分をコップ1杯は飲み、水で冷やしたタオルなどで体を冷やしましょう。

暑さに負けず、
元気にすくすく
ななかながわ



1 アタマジラミとは

頭髪に寄生するシラミのことで、全国的に保育園、幼稚園および小学校低学年の間で、季節に関係なく発生しています。体長は2~3ミリ、灰色から褐色で黒っぽく見えます。卵の期間6~7日、幼虫期間7~16日、成虫期間30~45日で世代交代を繰り返します。成虫の動きは俊敏で、頭皮から吸血するため特有のかゆみを起こします。かき過ぎて炎症を起こすことがありますが、伝染病等の病気を媒介することはありません。卵は長さ0.5ミリ、乳白色で髪にしっかりと固着しています。

2 感染経路

頭髪から落ちたり離れたりした成虫や幼虫が移動して他人にうつります。集団で遊んだり、同じ部屋で寝たり、寝具・衣類・タオル・物入れなどを共用することが感染の原因となります。清潔な暮らしをしていても感染することがあります。

3 発生時期

1年を通じて感染しますが、特に6月に報告が多くなります。これはプール前の健康診断や頭髪検査で発見されることが多いためで、6月が発生のピークということではありません。

4 アタマジラミの見分け方

成虫は動きが早く見つけにくいので、卵を見つけることが重要です。卵は乳白色で髪にしっかりと固着しています。髪の生え際から剥がれたヘアーキャスト(フケの一種)と見まちがえやすいですが、ヘアーキャストは簡単にとれるのに対し、卵はなかなかとれません。この卵は後頭部(特に耳の後ろ)に多く見られる傾向があります。

5 駆除方法

- (1) 毎日洗髪する。こどもは洗いが不十分なので、保護者が髪の付け根までしっかりと洗います。
- (2) 洗髪時または洗髪後、目の細かい専用のくしですいて、虫体、卵を取り除きます。
- (3) 枕カバー、シーツなどは毎日交換、洗濯をします。アタマジラミは成虫・幼虫・卵とも55~60℃で死滅するので、温湯で洗濯するか、洗濯前に熱湯をかけると効果的です。また、洗髪後の温風ドライヤーも有効です。
- (4) タオル、ブラシ等を共用しないこと。
- (5) 髪をできるだけ短くします。
- (6) 人体用シラミ駆除剤(0.4%フェントリン粉剤やシャンプー等)を使用します。ただし、卵には効果がありません。

水の事故に注意!

次のことを守って、プールや海、川で楽しく過ごしましょう。



決められた場所で遊ぶ



ふざけない



体調が悪いときはむりをしない



お天気にも注意する