

# 周知んたの47期

平成24年 7月 6日  
大泉北小学校 保健室

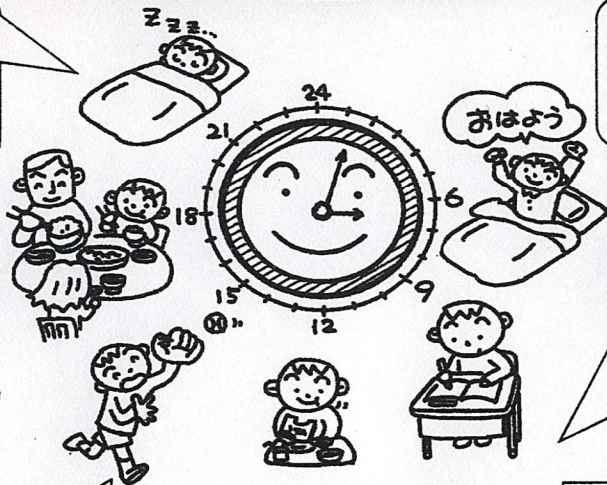
じめじめとむし暑い日が続いていますが、夏の本番はこれからです。夏休みが始まる頃には、梅雨も明けて真夏の暑さがやってきます。ふりそそぐ太陽の下で、暑さに負けず元気に過ごしましょう。そのためには、生活リズムに気をつけて、汗をよくかくのでお風呂に入って、体を清潔にすることが大事です。



7月の保健目標 **あせ 汗のしまつをしっかりしよう**

## リズムある生活をしよう

お風呂に入って、早めに寝て一日の疲れをとろう。



だらだらせずに早寝早起きを早く実行しよう！

家族の人とお話しながら楽しく食べると、おいしく食べられるよ！！

午前中の涼しいときに宿題や自由研究をするのがおすすめ！

外で遊んで、適度な運動をしよう。汗のしまつや水分補給もしっかりしよう！

3食きちんと栄養のバランスを考えて食べよう！食後のみかきも忘れずに。

水泳や補充教室など学習日もすんで参加しよう。

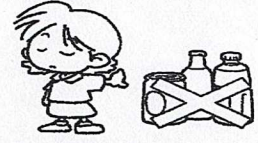
## おうちのひとといっしょによんでください

### 夏休みの対策

①冷たい飲み物をとる  
とりすぎない  
冷たい飲み物をとると、食欲が落ちたり、食べ物の消化吸収がさまたげられます。

②ビタミンBをふくむ食べ物をとる  
夏は糖質をエネルギーに使える栄養素、ビタミンBが不足しがち。食事で補おう。

③あせをかく  
クーラーのきいた部屋に閉じこもってはいけません。

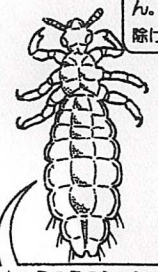


## アタマジラミにご注意ください！！

アタマジラミは近年、増加傾向にあり、ふつうの生活をしていても発生します。アタマジラミの感染の多くは、頭髪と頭髪の接触が原因となり、気づかないうちに集団発生することがあるので、注意が必要です。ご家庭でもときどき、お子さんの頭髪の観察をお願いします。アタマジラミが疑われる場合には医師、薬局にご相談ください。

### 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。



成虫：ふつうのシャンプーで取り除けます。

卵：髪にしっかりとついていて指で触ってもなかなかとれません。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。



ヘアキャストは卵と見間違えやすい

### ☆駆除方法

卵や成虫が見つかったら、薬局で薬剤（スミスリンシャンプー）を買って駆除する方法とふつうのシャンプーで洗髪した後、すきぐしを使って髪をよくすいて駆除する方法があります。



### 保護者の方へ



定期健康診断の結果を記載した「健康カード」とよい歯のバッジを本日、配布しました。健康カードは、ご覧になり保護者印の欄に押印していただき、14日までに担任へ提出してください。よい歯のバッジは、今年度から新しいバッジになりました。配布の基準は今まで通りで、むし歯のない人・治療をした人です。よろしくお願いたします。