

ほけんだより

平成 30 年 5 月 10 日
 練馬区立 泉新小学校
 校長 米田 典子
 保健室 須永 愛

新年度が始まり、1ヶ月が過ぎました。ゴールデンウィークも過ぎ、新学期の緊張がゆるみ、やる気がおきず、疲れがでている頃だと思えます。頭痛、腹痛、吐き気で保健室へ来室する人も増えています。体も心も疲れやすいこの時期は、早く寝たり自分の好きなことをしたりして、動きや気持ちゆるめる時間をつくりましょう。

また、最近では気温の変化が続いています。こまめに水分をとり、天気・気温にあう服装で登校しましょう。



ほけんよてい 5.6月の保健予定



- 5月2日 心臓検診(1年)
- 5月9日 眼科検診(全学年)
- 5月16日 尿検査・寄生虫卵検査(予備日)
- 5月18日 内科検診(2.4.5年)
- 6月1日 6年移動教室事前検診
- 6月8日 歯垢染色テスト(3.4年)
- 6月18日 歯磨き巡回指導(2年)
- 6月20日 5年移動教室事前検診

はしかの感染力は最強!!

現在、沖縄県を中心にはしかが流行しています。はしかの感染力はインフルエンザに比べると10倍の感染力といわれています。はしかの感染者と同じ室内にいても感染します。

潜伏期間：10日前後

最初の症状：発熱・くしゃみ・鼻水などの風邪の症状

その後の症状：熱は一時的に下がり、再び40前後まであがる

ほおの内側に白い斑点・首筋に赤い斑点・全身に斑点

強いせきがでる・発疹がつながっていく

10日前後で回復する



泉新小学校4月の保健室の様子

けがで来た人 105人
 体調不良で来た人 46人

ゴールデンウィーク明けの様子

ゴールデンウィーク明け「頭痛」「腹痛」「下痢」「嘔吐」「胃腸炎」で学校をお休みする人が増えています。朝起きた時に体調が悪かったら無理して登校はせずお家でゆっくり休みましょう。しっかり治して元気な状態で登校しましょう。



おうちのかたへ



4月中は、たくさんの提出物のご協力をありがとうございました。

耳鼻科・眼科検診で「結果のお知らせ」を渡された人は、医師に「水泳の可否」を確認し、水泳指導が始まるまでに受診報告書を担任へ提出してください。アレルギー性鼻炎B、アレルギー性結膜炎Bだった人は、今回は受診を見合わせていただいても結構ですが、症状が悪化した場合は医師にご相談ください。

「結果のお知らせ」を渡された人でも医師の受診の結果、「異常なし」と診断される場合もあります。学校での健康診断は、スクリーニング(病気・異常の疑いがあるものを選び出すこと)であるため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

歯科検診で、むし歯がなかった人と、治療済みの人には、6月によい歯のバッジを配付します。また、むし歯を治療して「受診報告書」を提出した人にも配付する予定です。

アタマジラミにご注意を！！

いよいよ6月には、水泳指導が始まります。毎年この季節になると、アタマジラミが流行します。アタマジラミは、他の人の髪の毛が直接触れたり、プールのロッカーや脱衣かごなどを介して寄生することが多いです。ぜひ、水泳指導が始まる前に、お家でお子さんの頭皮をチェックしてください。

1. アタマジラミとは？

卵は、楕円形、乳白色で光沢があります。0.5mmほどの大きさで、ヘアーキャスト（フケ）と似ていますが、つめでしごいても動かず、落ちにくいです。

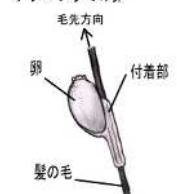
成虫は、体長1～3mm、褐色で、1日数回頭皮から吸血します。

寿命は約一ヶ月で、毎日数個の卵を産み付けます。

また、不潔さとは関係ありません。清潔にしているでも寄生します。



アタマジラミの卵



2. アタマジラミの見つけ方

成虫は動き回り見付けにくいですが、髪の毛に産み付けられた卵は見付けやすいです。前髪のあたり、うなじ、耳の後ろあたりの髪、髪の毛の生え際に固まっていることが多いです。頭がかゆいと言って、頭を掻いていたなら、寄生しているかもしれません。

3. 駆除の方法

毎日ていねいにシャンプーをしましょう。寄生した場合は、医師や薬剤師に相談し、スミスリンシャンプー等の駆除剤を使用します。また、枕カバーやシーツをこまめに洗濯し、タオルの共同使用はさけてください。

見付かりましたら、学校に必ずお知らせください。

