



千鳥小
保健室
令和6年5月

しんがつき すたーと げつ す あたら がくねん な
新学期がスタートして1か月が過ぎようとしています。新しい学年にはもう慣れましたか。

がつ きんちょう つか で し き あた た ひ はださむ ひ
5月は緊張がほぐれて疲れが出やすくなる時期です。また、暖かい日と肌寒い日があり、

たいちょう いふく ちょうせつ たいちょう
体調をくずしやすくなります。衣服の調節をして、体調をくずさないようにしましょう。

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標 けがをしないように気を付けよう！



あそぶまえに、あぶない場所がないかどうか、まわりをよく見わたしましょう。



ほけんしりょう 保健室を利用するときは…

- 急なとき以外は担任の先生に理由を話してから保健室に行きましょう。
- 保健室には体調の悪い人や、けがをした人がいます。静かにしましょう。
- けがをしたところを、きれいに水で洗ってから保健室に来ましょう。
- 保健室に来た場合、「いつ・どこで・何をしていた・どのようになったのか」を言いましょう。(例: 放課に運動場でドッジボールをしていて転び、足首をひねった。)



◆スクールカウンセラー 奥村先生

5月の来校日は、16・23・30日(木)です。



日にち	健康診断内容 (学年)	注意すること
1 (水)	内科検診 (4・5・6年)	★ワンピースなどの上下つながっている服は着てこない。
16 (木)	歯科検診 (さも・1・2・3年)	★朝、歯をみがいてから登校する。
20 (月)	聴力検査 (さも 1235・1・2年)	★耳にヘッドホンを当てるので、かみの毛が長い人はむすんでくる。
22 (水)	聴力検査 (3・5年)	
23 (木)	歯科健診 (4・5・6年)	★朝、歯をみがいてから登校する。
24 (金)	視機能検査 (1年)	★朝、顔を洗ってから登校する。
31 (金)	眼科検診 (全学年)	★朝、顔を洗ってから登校する。

～おうちの方へ～

～アタマジラミについてのお願い～

アタマジラミとは、「シラミ」という寄生虫が頭に寄生することで発症する感染症です。アタマジラミが頭皮から血を吸うため頭がかゆくなります。アタマジラミは季節に関係なく発症しますが、プールの時期に発生しやすいと言われています。清潔にしているでも感染します。(不潔だから感染するわけではありません)頭同士が触れたり、タオルやクシなどを共有したりすることで簡単に感染します。6月から水泳学習が始まりますので、お子さまが頭をかゆがる時には点検をお願いします。**アタマジラミを発症した場合は、完全に駆除できるまでプールに入ることができません。学校へご連絡ください。**

アタマジラミの見つけ方

- 卵からふ化した成虫は動きが速く見つけるのが難しいため、卵をさがしてください。頭全体のチェックが必要ですが、耳の後ろや後頭部が特に見つけやすいところです。髪の毛を少しずつかき分けながら髪の毛の根元から2～3cm あたりを調べてみてください。
- フケと間違えやすいですが、フケは髪の毛を包むようにしてつくのに対し、髪の毛に対して斜めにしっかりとくっついています。



アタマジラミ成虫
(体長 2～4mm)



毛髪についている卵
(大きき約0.5mm)

アタマジラミが見つかったとき

- 薬局や医療機関で専用のシャンプーを購入し使用する。やけどには注意しながら、少し熱めのお湯で2週間は毎日洗髪してください。子どもは洗い方が不十分なことがあるため、大人がよく洗ってあげてください。
 - 卵を「目の細かいクシ」でいねいに取り除いてください。
 - タオルやシーツ、枕カバー等は共有を避け、毎日こまめに取り替えてください。(乾燥機や熱湯などで熱処理をした後で洗濯し、さらにアイロンをあてると効果的です。)アタマジラミは、60℃のお湯に5分間漬けると100%死滅するといわれています。
 - 部屋は掃除機をかけ、髪の毛は吸い取る。
- ※ アタマジラミは薬や専用シャンプーを使っても、1回で駆除できるわけではありません。適切な処置を行い、完全な駆除をお願いします。