

ほけんだより

第 6 号
令和 3 年 8 月 2 5 日
仙台市立沖野東小学校 保健室

☆ お子さんと一緒にお読みください。☆

長い夏休みが終わりました。暑い日が続いています。熱中症を予防するため、栄養と休養をしっかりととりましょう。

引き続きご家庭での朝の健康観察を細やかにを行い、学校へ送り出してくださいようお願いいたします。

9月の保健目標

生活リズムを整えよう。



1 8～9月の保健行事について

月日	行事・対象学年等	注意点
8月30日(月)	発育測定 3年生	*発育測定 ・運動着(半袖、半ズボン)で行います。髪の毛の長いお子さんは、下の方で2つに結んでください。 ※身長、体重を測ります。どのくらい大きくなったかを調べます。
31日(火)	発育測定 2年生	
9月1日(水)	発育測定 4年生	
2日(木)	発育測定 6年生	
3日(金)	発育測定 1年生	
7日(火)	発育測定 5年生	

2 9月9日はきゅうきゅうの日

けがの対処方法についてご紹介します。
新潟県佐渡市の消防本部のホームページから引用しました。



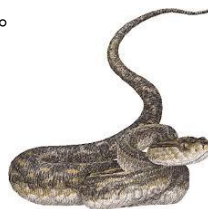
出血しているとき

- 1 出血している傷口の上に、清潔なガーゼやハンカチなどをあて、手で強く押さえる。
- 2 片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血する。
- 3 感染防止のため、ゴム手袋や買い物袋等を利用して、血液に直接触れないよう注意する。
- 4 出血を止めるために手足を細い紐や針金で縛ることは、神経や筋肉を損傷するおそれがあるので行なわない。

ヘビに噛まれたとき

- 1 安静にして傷病者を落ち着かせる。
- 2 噛まれた手足は、心臓より高くしない。
- 3 ショックや呼吸困難などの全身症状に気をつけながら、可能な限り安静にできるだけ早く医療機関へ運ぶ。

※頭の形が三角形のヘビには要注意!



ハチに刺されたとき

- 1 刺されたらその現場からすぐ数十メートル離れる。(巣から離れる)
- 2 刺された傷口を流水でよく洗い流す。ハチの針が残っている場合は、指でつまんで毒液を再注入しないようにそっと抜く。
- 3 爪などで傷口周囲を圧迫し、毒液をしぼり出す。(ハチ毒は水に溶けやすいので、傷口から毒液をしぼり出すように、もみながら流水にさらすと効果的)
- 4 抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏などがあれば塗布する。
- 5 濡れたタオル等で冷やし、安静にする。

※過去にハチに刺されて具合が悪くなったことがある場合や様子がおかしいと感じたら、速やかに医療機関を受診する。



1年を通して流行するアタマジラミ



時々、お子さんに症状がないかどうか確認しましょう。卵や成虫を見つけたら病院や薬局へ相談しましょう。

アタマジラミってどんな虫？



頭がかゆい、または、白いフケのようなものがたくさん見つかったら、アタマジラミが頭にくっついたのかもしれない。アタマジラミは清潔にしなかったからうつるのではなく、髪の毛と髪の毛が触れ合った時にうつることが多いので、誰にうつるかわかりません。

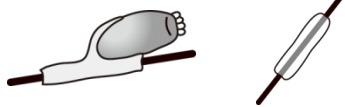
アタマジラミの成虫

アタマジラミの成虫の大きさは2~3ミリで、灰色やかっ色です。1日に5~6個の卵を産みます。死ぬまでには、50~100個もの卵を産み、寿命は約30日です。季節を問わず発生します。アタマジラミはノミやカのように、頭の皮ふから血を吸うので頭がかゆくなります。



アタマジラミの卵

アタマジラミの卵は0.5ミリ×0.3ミリのだ円形で、髪の毛の片側にしっかりついていて、爪で取り除こうとしても簡単には取れません。卵とよく似たものに「卵もどき」(ヘアキャスト)があります。ヘアキャストは、髪の毛をぐるりと取り巻いて筒のようになっていますが、爪で簡単に取り除けます。



アタマジラミや卵の 見つけかた



明るい場所で、耳たぶの後ろや後頭部の毛の根元あたりを、髪の毛をかき上げるように注意して見ましょう。髪の毛が重なったあたたかい場所はアタマジラミにとって住み心地のいい場所です。成虫が見つかることは少なく、ほとんどは髪の毛にくっついた卵に気が付きます。もしアタマジラミの卵かどうか分りにくい時は、卵のついた髪の毛を切って紙にセロテープで貼りつけて薬局や保健所を持って行って相談しましょう。

もしアタマジラミが見つかったなら・・・

- ①髪の毛をできるだけ短くする。
- ②薬局でアタマジラミ専用のパウダー剤や薬剤を買います。使用法は、薬局でくわしく聞きましょう。シャンプーは成虫に効果がありますが、卵は取れません。
- ③卵のついている髪の毛をこまめに切り取りましょう。
- ④毎日髪の毛を洗って、目の細かいくしで髪の毛をよくすき、卵や成虫を取りましょう。

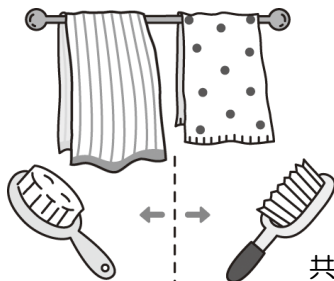


- ⑤枕カバー、シーツ、タオル、帽子は60℃以上のお湯に5分以上ひたしてから洗濯しましょう。アイロンをかけるのも効果があります。
- ⑥タオル、くし、帽子は共用しないようにしましょう。
- ⑦家庭内でうつる可能性が高いため、家族みんなて検査をしましょう。
- ⑧アタマジラミは清潔にしているても、接触の機会があれば誰にでもうつります。「だらしない」「不潔にしている」というイメージで、子どもの心を傷つけないようにしましょう。



アタマジラミがうつらないために

- ①友だちや家族と帽子やマフラー、枕、タオル、ブラシなどをいっしょに使わないようにしましょう。



共用はしません!

- ②アタマジラミ検査は月に一度、プールに入っている時は週に一度は検査するといいですね。早く見つけると早くアタマジラミを退治できます。
- ③頭がかゆいなどと思ったら、すぐにアタマジラミ検査をしましょう。