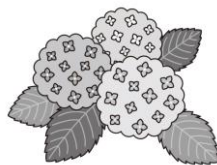


# 6月のほけんだより



武雄市立橋小学校  
保健室 No.3  
令和4年6月9日 発行  
(長子配付)

つゆの季節になりました。つゆになると、じめじめした蒸し暑い日が続きます。特にこの時期は、食べ物に注意が必要です。手をよく洗い、できるだけ新鮮なものを食べるようにしましょう。また、体調をくずしやすい時期でもあるので、気温の変化に合わせて、衣服の調節をしっかりしましょう。



## 6月4日~10日は 歯と口の健康週間

先月、歯科検診をしていただきました。歯科校医の寺尾先生によると、橋小はむし歯は少ないけれど、歯みがきが上手くできていない児童がたくさんいたそうです。特に、低学年の児童に、歯垢が多く付着していたとのことでした。むし歯や歯肉の病気を予防するためには、毎日の丁寧なブラッシングが大切です。ご家庭の方でも、お子さんの歯みがきの様子を見てあげてください。



よくかむといいこと  
“あいうえお”

ひと  
口

30回

かんで  
いますか？

しっかり **あ**ごを使って丈夫に

**い**の働きをたずける

あごの **う**んどうで脳を刺激

食べ物の **え**いようを  
吸収しやすくする

**お**なかがいっぱいになって  
食べすぎ防止

## プール学習が始まりました

プール学習を元気に楽しむために・・・

- 朝ごはんは、たべましたか？
- すいみんは、十分とれましたか？
- 真合いのわるいところは、ないですか？
- けがをしているところはありますか？
- 手足のつめは、短くきっていますか？



きになることがある  
ひと、先生に相談しま  
しょう。

## 保護者の方へ



☆定期健康診断の結果、病院受診が必要なお子さんには、お知らせをしています。(歯科検診結果については、全児童に通知しています。)お忙しいとは思いますが、早めに専門医受診をお願い致します。尚、受診が済まれましたら、診断報告書を学校の方へ提出ください。

☆暑くなってきました。熱中症予防のためにも、水筒のお茶を多めに持たせてください。また、マスクが汗でぬれたり、汚れたりすることがありますので、マスクの予備を数枚持たせてください。

☆プール開きに向けて、学校の方で頭髪検査を行いました。集団検診のため、見落とし等もあるかもしれませんが、ご家庭の方でも、こまめにお子さんの髪を見ていただきますようお願い致します。  
※頭ジラミについては、裏面に詳しくのせています。



# 頭ジラミについて



頭ジラミは、現在は季節に関係なく発生をしています。主に接触によって人から人へとうつりますので、集団生活をしていると、誰にでもうつる可能性があります。

もし、頭ジラミが見つかった場合は、できるだけ早く駆除をお願い致します。薬品につきましては、最寄りの薬局・医療機関にご相談ください。

## <頭ジラミについて>

頭ジラミは、頭髪について1日数回吸血し、強いかゆみを起こします。(子どもは頭をかゆがりますが、自覚症状がない場合もあります。)成虫は2~4mm程の大きさで、灰黒色です。頭ジラミは、頭髪を離れ、血を吸わないと約3日間しか生きることができません。卵の方が見つけやすく、1mm程の楕円形で光沢のある灰白色をしており、毛髪の根元の方に付着しています。卵はフケと間違いやすいのですが、毛髪にしっかり付着しており、フケのように簡単にはとれません。また、後頭部、耳の後ろ、髪を束ねたところの毛根に多発します。



## <駆除方法について>

- 切除…卵のついている髪の毛をハサミで切り取る。
- 薬品…人体散布用シラミ駆除剤(スミスリンシャンプー/パウダー)を使う。  
(シラミの卵期間は2~10日であるので、2、3日おきに3~4回反復すれば完全に駆除できます。)
- 駆除専用のすきぐしを使う。※駆除剤は、卵にはあまり効果がありません。
- 洗髪…シャンプーで何度も洗髪する。  
(大人が必ず手伝って、付け根まで十分洗い、洗髪後、目の細かいクシでこまめにすく。)
- その他の注意
  - \* 寝具、タオル、衣類等、頭に触れるものは毎日洗濯し、アイロンをかける。  
(頭ジラミは熱に弱い為、洗濯の前に60度以上のお湯に5分以上つけると効果的。)
  - \* 毎日掃除機をかけ、寝具類は日光に当てる。
  - \* タオルや帽子、くし等の共用を避ける。

※兄弟姉妹がいる場合は、うつっている可能性がありますので、見てあげてください。  
もし、頭ジラミが見つかった場合は、一緒に駆除をしてください。

## <予防方法について>

- 洗髪をこまめにする。
- 帽子、くし、タオル等の共用をさける。
- 寝具類や、部屋の清潔に気をつける。
- 定期的に髪の毛を観察する。 等



※何かお尋ね等がありましたら、担任・養護教諭へご遠慮なくご相談ください。

