

すこやか



令和6年5月
鴨池小学校 保健室
ほけんだより

おうちの方と
いっしょに

こんな日は **熱中症** にご用心



- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり
対策しましょう

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、体を動かすととても気持ちがいいですね。

でも、体がまだ暑さに慣れていません。急に激しく体を動かすと熱中症の危険があります。体を動かしたり外で活動したりするときは、こまめな水分補給と休憩を忘れず、無理をしないようにしましょう。

眼科検診のあとのこと・・・

「ゲームなどの使い方、気をつけてほしいことがあります。」と、検診を終えられた学校眼科医の花谷先生から、デジタル機器の使い方について3つ教えていただきました。

「ゲームの影響があるかもしれないな、という症状の子供さんが多いな・・・。」と感じられたそうです。使うときは、この3つを守って使うようにしましょう!!

- ① 明るいところで使うこと
- ② 姿勢を正しく、目と機器の距離を離すこと
- ③ 20分したら、必ず1回休むこと

おうちの方へ

健康診断の結果をお渡ししていきます。

全員へ：歯科結果、眼科視力の結果、
病気の疑いのある人のみ：耳鼻科・聴力の結果

学校では、病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。毎年のことだから・・・とそのままにするのではなく、定期受診の目安にしてくださればと思います。

特に、むし歯については、治療しなければ治ることはありません。お子さんの健康な人生のためにも、ぜひ受診をお願いします。就学援助申請をされた御家庭は、決定後に医療券が利用できます。

受診しましたら、「〇〇検診結果のお知らせ」用紙を学校まで御提出ください。御多用の中ですが、お子さんの健全な成長のために、どうぞよろしく願いいたします。



アタマジラミに 気をつけて!

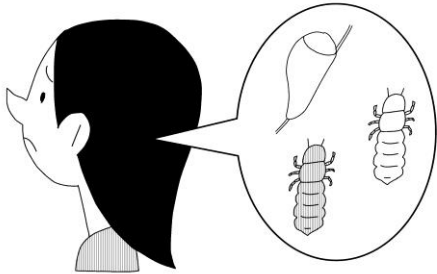
いつ寄生するかわかりません。
日頃より、お子さんの頭髪を確認してください。



アタマジラミとは?

アタマジラミは、頭皮の血を吸い、
栄養にします。血を吸われても最初は
かゆみが出ませんが、しばらくすると、
強いかゆみが出ます。

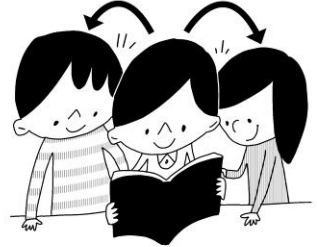
かみの毛がほかの人と直接ふれあっ
たり、くしなどの頭にふれるものを共
有したりすることで、感染します。



アタマジラミはどのようにしてうつるの?

アタマジラミは、かみの毛がほかの人と直
接ふれあったり、くしやぼうしなどをほかの
人と共用したりすることでうつります。

アタマジラミがあると「不潔」というイメー
ジを持つ人がいますが、不潔であることが原
因で寄生するわけではありません。



アタマジラミを予防するには?

- ★ 毎日の洗髪。
- ★ 大人が月に数度、子どもの頭を確認して洗髪。
- ★ ものの共用(寝具・帽子・衣類・タオル・ブラシなど)をさける。



アタマジラミを発見したら?

- ① 毎日洗髪しましょう。

子どもでは洗い方が不十分になりやすいので、10日間、大人が洗髪してあげましょう。

- ② 髪をくしでとしましょう。

10日間、大人がとがしてあげましょう。すきぐして、卵、幼虫、成虫を取り除くことができます。すきぐしが無いときは、できるだけ目の細かいくしを使いましょう。



- ③ 身のまわりのものの共用をさけましょう。

- ④ 薬局・薬店でアタマジラミの駆除薬が販売されています。説明書をよく読んでから使ってください。

- ⑤ 寝具を日干ししましょう。また、シーツ・枕カバー・帽子は熱湯で洗うことをおすすめします。

- ⑥ 掃除機などをかけて部屋の清掃をしましょう。

- ★ 登校・一緒に遊ぶこと・プールなどについては、特に制限する必要はありません。

