



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

アタマジラミに気をつけて！



いつ、どんな人にも寄生します。
日頃よりお子さんの頭髪を確認してみてください。

アタマジラミを予防するには？

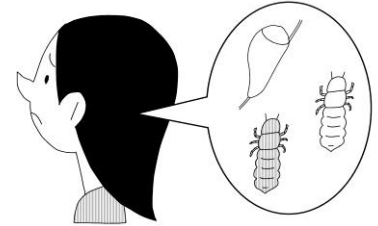
- ★ 毎日の洗髪。
- ★ 大人が月に数度、子どもの頭を確認して洗髪。
- ★ ものの共用をさける。(寝具・帽子・衣類・タオル・ブラシなど)



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 髪をくしでとかしましょう。10日間大人がとかしてあげましょう。すきぐしで、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。

