

けんこういちばん

7月夏休叶
号!

令和2年 7月 31日
NO. 4
東江小学校ほけん室

なつやす
もうすぐ夏休み！

ゲーム・ユーチューバなど
は時間を決めて遊ぼう!



出かけるときには、必ずおうちの人
に行き先を伝えましょう。

知らない人
には
ついて
いかない

★「いかのおすし」を守ろう!

夏野菜をたくさん食べよう。

An illustration of a young boy with dark hair, wearing a light-colored t-shirt, sitting at a table and eating from a bowl with chopsticks. He is surrounded by various food items: a large eggplant, some leafy greens, a fish, and a bowl of olives. The background features stylized sun rays. Overlaid on the image is Japanese text: '暑さに負けず' (Don't give up to the heat) on the top line, and 'バランスのとれた食事を!' (Balanced meals!) on the bottom line.

クーラーは外の気温の-5度を
目安に設定しよう！

A black and white illustration of a young boy with dark hair, wearing a light-colored t-shirt and shorts. He is sitting on a chair, sweating profusely with sweat drops around his head and body. He is holding a large, melting ice cream cone in his hands. The background shows a window with a grid pattern.

海や川は、かなう
ず大人といっしょに行きましょ。

熱中症に注意！

症状がなく、感染していることに気が付かないことがあります



卷之三

**をさげる
感染させないように・感染しないように、
手洗い・マスク・換気が大切です!**

STOP! 新型コロナウイルス

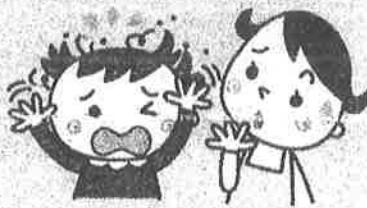


気をつけよう！頭ジラミ

今、「頭ジラミ」がはやっています。ご家庭でも、後頭部や耳の後ろあたりに卵がないかどうか、チェックしてみてください。ただ、この頭ジラミは、清潔・不潔とは無関係のものです。身体接触が多い保育園や幼稚園、学校などで蔓延することがあります。

感染するとどうなるの？

頭ジラミの成虫は2~4mmくらいの大きさで、人間の頭皮に寄生し頭皮から血を吸って、毛根近くに卵を産みます。1つの卵から1か月で約200匹ものペースで繁殖するため、早く見つけて駆除することがたいせつです。シラミは毛から毛、物から毛へとわたって移動し、感染していきます。通常、血を吸われると非常にかゆいので気づくのですが、かゆみの程度には個人差があり、気づかないうちにうつされていることもあります。



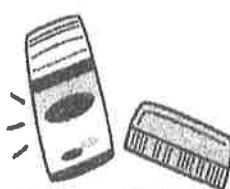
頭ジラミチェック法

成虫は非常に動きが速く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別がつきにくいのですが、シラミの卵は、細長い橢円形をしていること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないと、つめでつぶすとプチッと音がすること、などが特徴です。



皮膚科を受診、または専用のシャンプーで駆除

シラミを見つけたら、皮膚科を受診するか、薬局で販売している特殊なシャンプーを使って駆除します。2~3日に1回使用して、成虫や卵からふ化した幼虫を駆除します。3~4回使用するところにはかゆみも治まりますが、このシャンプーは卵には効果がありません。卵がすべてふ化して幼虫になり、それを駆除するまで、だいたい1か月くらいは使用を続けましょう。卵は目の細かいクシでいい取り除きます。



家庭での対処法～頭ジラミ～

①毎日シャンプーを

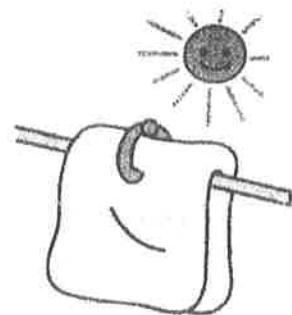
髪の根元までしっかりシャンプーします。感染したら2~3日に1回は、家族全員、「スミスリンシャンプー」で洗います。



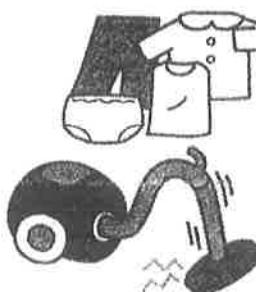
②布団などの寝具類は毎日干して

天候や住宅事情で干せないときは、広げたまま風を通します。シラミは、40°Cを越えると弱り、55°Cで死滅するので、

布団乾燥機を使うのもよいでしょう。天日干しおよび乾燥のあとは、寝具に潜り込んでいた成虫の死がいが表面に出てくるので、寝具の表面を掃除機で吸い取ります。



③衣類や室内を清潔に



パジャマなどの衣類も、毎日取り替えましょう。また、掃除機をこまめにかけ、カーペットや布のソファーは、シラミが潜り込みやすいので、なるべく取り除きましょう。

④卵がないかチェックしよう

シラミの卵は、薄暗い所や電灯の光などではよく見えません。日光の下でよく点検しましょう。

