

けんこういちばん



2月号!
R3年 2月2日
NO.10
東江小学校ほけん室

心もからだも健康でいよう!

言葉にしよう 体のようす・心のようす

こよみは「立春」をすぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。そろそろ今年度もまとめの時期になってきましたが、そんな中、保健室で気になっていたのは『きちんと言葉にすることの大切さ』です。保健室に来る人は、けがをしたり、体や心の元気がなくなったり、悩みごとがあったり…。それを解決するお手伝いをスムーズにすすめていく



ためにも、自分の体や心が今どうなっているか、しっかりと言葉で伝えてほしいのです。どうしてもはずかしい、向かい合って話しがしにくい場合は、手紙に書いて渡したり、仲のいい友だちといっしょに来て話してもかまいません。あなたのこと、ぜひ言葉にしてみてくださいね。

言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫?」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

イライラ? 7777?

ストレスを知ろう!

ストレスはこうして起こります

ストレスはよくないことだと思いがちですが、実はストレスには『よいストレス』と『よくないストレス』があり、よくないストレスをどうおさえるかがカギです。

ストレッサー いろいろな刺激



評価

楽しそう、
つらそう

心の
ストレス反応

うれしい、
悲しい

体の
ストレス反応

ドキドキする、
汗が出る

どうすればいいの?

ストレッサーを受け、「どうにかしたい!」と感じてとる行動を「コーピング」(対処)といいます。いい方法を知っておけば、よくないストレスをなくしたり、軽くすることができます。



・どなる
・あばれる
・落ちこむ
・何もなくなる



・誰かに相談する
・深呼吸する
・好きな音楽を聴く
・スポーツをする

ｽｰﾙｶﾝｾﾗｰ
知念敦子先生・与那覇通先生も
いろいろな相談にのります! →ほけんしつへ!!



気をつけよう！ 頭ジラミ

「頭ジラミ」の報告がありました。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・学童・学校などで蔓延することがあります。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。

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付きにくいのですが、シラミの卵は、細長い楕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こと、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すいて取り除きます。



家庭での対処法～頭ジラミ～

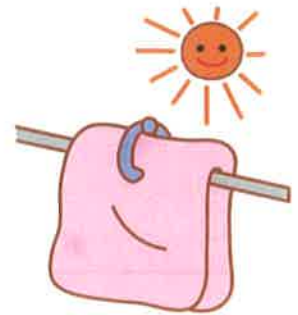
①毎日シャンプーを

髪の毛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℃を越えると弱り、55℃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。

