



あまいる

平成28年6月8日
 羽地小学校保健室
 *おうちの人とよんでね

水泳学習がはじまる前に...

子どもたちが楽しみにしている水泳学習が7月から始まります!!



その前に...、次のような疾患のあるお子様につきましては、水泳学習が

始まる前に、必ず医師の診断を受けて下さい。

医師による入水許可がないと、水泳学習に参加することができませんので、よろしく願います。

内科	●心臓・肝臓・腎臓に疾患がある	●てんかん	●けいれん
皮膚科	●アトピー性皮膚炎	●とびひ	●水いぼ ●水虫
耳鼻咽喉	●耳垢栓塞	●中耳炎	●副鼻腔炎 ●滲出性中耳炎
眼	●結膜炎	●ものもらい	
その他	●医師によりスポーツを禁止されている	●予防接種直後	

※アタマジラミ、ぎょう虫は、駆虫後の入水となりますので、ご了承くださいませようお願いします。



ツカリ刻もう、朝の生活リズム

決まった時間におきる

ゆとりを持って登校できる時間を決めよう

きちんと朝ご飯を食べる

1日の生活の基本です!

Power Up!

朝食を抜くと元気出ないよ

きまった時間にトイレに行く

うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!

水泳学習は、いつもとはちがった環境で身体を動かします。いつもの体育の授業よりも、たくさんの体力をつかいます。たのしい水泳学習にするために、いまから生活リズムを整えていきましょう!!



気をつけよう！頭ジラミ

アタマジラミは清潔・不潔に関係なく、接触の機会があればうつるものです。ご家庭でも、チェックをお願いします。もし、発見された場合は、駆除をお願いいたします。

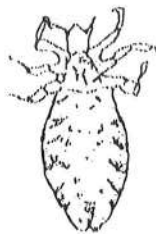
アタマジラミ
とは
どんなもの？

アタマジラミは、ノミや蚊と同じ吸血性の昆虫です。成虫、幼虫とも頭皮からの血を吸って栄養源にしています。アタマジラミが寄生すると、特に頭の側頭部から、後頭部にかけてかゆくなります。寄生してすぐかゆくなるのではなく、ジラミが吸血、産卵をくり返し、虫がふえる1ヶ月後くらいから症状がでます。子どもが1人でも洗髪できるようになっても、ときどきチェックかねて、頭を洗ってあげてください。

アタマジラミ基礎知識



大きさは約0.5mmの
だ円形で、一見フケ
のように見えます。卵
は頭髮にしっかり固
定されていて、手でと
ろうとしても取れませ
ん。卵もぬけ殻も同じ
ように見え、区別でき
ません。



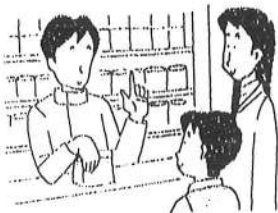
成虫の大きさは
約2mm～4mm。
1日約3個の卵を
産みます。
成虫は数匹しかついで
いないため、見つける
のは困難ですが、注
意深く頭髮や頭皮を
観察しましょう。



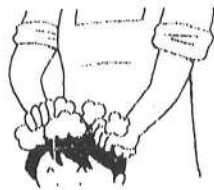
卵と間違われやすい
フケの一種。
普通のフケと違って、
頭髮をとりまくよう
に付いていますが、指
でしごけば簡単にとれ
ます。
まぎらわしいときは皮
膚科に相談しましょう。

家でできるアタマジラミ駆除方法

〈 薬剤による方法 〉



スミスリンパウダー入り粉
剤や、シャンプーが市販さ
れているのでこれを使用し
てください。



シャンプーで洗いぬいで洗
髪します。くし通りをよくする
ためリンスを使用し、軽くす
すぎます。

〈 すきぐしによる方法 〉

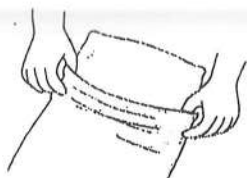


全体に髪をとかし、髪を少
しずつ生えざわから、2～
3cm幅ですきぐしですい
ていきます。



特に側頭部、後頭部は念
入りに1すきぐしは1回ご
とに洗面器で洗うか、流水
でよく洗い流してください。

〈 シーツや身のまわりの掃除 〉



ブラシやタオルは家庭でも
使い分け、頭髮が直接ふれ
る枕カバーやシーツ類は毎
日とりかえましょう。



シーツやタオルなどは、熱め
のお湯（55℃以上）に
10分程つけます。（ドラ
イクリーニングも有効）



成虫や卵は頭髮から離れ
ても数日間は生きているの
で、部屋の掃除は洗いぬい
にしてください。

「もしかしたら…」と、
気になる人がいたら、保健室
に相談にきてください。

