

ほけんだよい

令和4年11月1日
南小学校 保健室

しらみって知ってる？

かゆいよー



子供につくのはアタマジラミです。ごく小さな虫でかみの毛の中にかくれて頭皮から血を吸って次々に卵を産みつけます。血を吸われるとかゆくなったりするので、それで気がついたりします。また、かみの毛に米つぶのようなもの(卵)がついていて気がつくこともあります。卵はフケにいますが、フケと違ってかんたんにとれませんのでかみの毛ごとハサミで切りましょう。



チェックのしかた

かみの毛を少しずつかき分けながらみてください。特に耳の後ろや頭の後ろ側に多く見つかります。見つかった卵はすべてカットしましょう。なくなつたと思つてもしばらくはチェックするようにしましょう。そして、枕を並べて寝ている家族がいたら同じようにチェックしてください。



きをつけて

感染を広げないためにタオルや帽子、ブラシなどの貸し借りはやめましょう。また、頭や体をくっつけ合うような遊びもさけるようにしましょう。



シラミは高温で死んでしまうので、シーツやタオルなどは60℃以上のお湯につけてからせんたくするといいでしょ。そして、床に落ちた卵は、まめにそうじ機をかけてとるようにしてください。

おうちの方へ

10/5 リーバーで、アタマジラミの検査についてお願いしたところ、数人の保護者からシラミの卵を確認したとの報告がありました。蔓延というほどではありませんが、感染がある程度広がっているようです。シラミは一度駆除してもどこかで生き延びている可能性があり、再び誰かに感染してしまい根絶するのがむずかしいものです。

また、駆除につかう薬は卵には効きませんので、1個でも卵が残っていると孵化してまた次々に卵を産みつけます。したがってお子さんが感染した場合、髪の毛についた卵はすべて除去するようおすすめします。そして、駆除した後も時々お子さんの髪の毛をみてくださるようお願いいたします。

11月1日
いいせいの日

右の「ぐにゃっとさん」と「しゃきっとさん」、どちらがすてきですか？
「ぐにゃっとさん」は背骨がまがったり、ないぞうがおされたりして体の不調のげんいんになりやすいので、見た目だけでなく健康の面からも「しゃきっとさん」でいてほしいと思います。



いすに座るときも...



11月8日
いい歯の日



●食べたらみがく



むし菌もししゅう病 (はぐきの病気) も歯垢が原因でおこります。うがいではとれないので、食後はなるべく早く歯みがきをするようにしましょう。

●ひと口30回、もぐもぐ



よくかむとたくさん出るのがだ液です。歯をとく「さん」をうすめてむし菌をふせいだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

●おやつの見直し



むし菌はさとうから「さん」をつかって歯をとくかします。ですから、おやつは甘くないものがないですね。また、時間を決めて食べるようにして、だらだら食べはやめましょう。

●1年に1回はプロの目でチェック



すみずみまでみてもらえるので、むし菌などの異常を早く発見できます。歯みがきでとりきれなかった歯垢や歯石もとってもらえます。