

保健便り NO.9



平成30年6月14日 平戸市立山田小学校

文責 ○○○○



すいせいしどう はじ
水泳指導が始まります

まえ ひ じゅんび
前の日までの準備はOK?

きょう げんき
今日は元気にプールにはいれるかな?

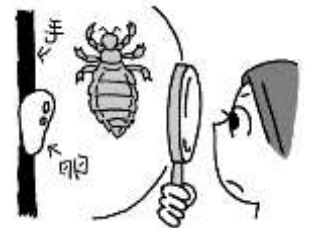
- つめは切っていますか?
- 目や耳、鼻、ひふの病気はなおっていますか?
- 夜は早めに休みましょう。

- 朝ごはんは食べましたか?
- 健康観察はしましたか?
- * 痛いところはありませんか?
- * 熱はありませんか?
- * 調子の悪いところはありませんか?

アタマジラミについて

保護者の方へ

アタマジラミは早期の発見が大事です。アタマジラミの卵はフケのような白い塊として確認できます。アタマジラミは、毎日卵を数個産み、それが孵化して、幼虫から成虫となってドンドン増えていきます。ですから、お子様の頭髪を毎日観察して、早期に発見して駆除することが大切です。



アタマジラミはどうやってうつるの?

- 帽子やタオル、櫛、ヘアゴム等の貸し借りによる感染。
- 枕カバーやシーツ、ベッド、布団等寝具類を共有することによる感染。
- 集団での昼寝や遊びの中で、髪や頭がふれることによる感染。
- 顔を近づけてゲーム等を一緒にすることによる感染。等があります。

予防方法は?

- 帽子やタオル、櫛、ヘアゴム等の貸し借りをしない。
- 布団はよく干してたたく。枕カバーやシーツはこまめに洗濯する。
- 毎日、子供の頭髪をチェックする。
- 普段から毎日シャンプーをして、ドライヤーでよく乾かす。
- 髪をよくとかす。等があります。

POINT!

感染後の衣服、タオル、シーツなどの洗濯は、60℃以上の湯に5分以上浸けた後に洗濯してください。そうすれば、シラミは成虫から卵まで死滅します。

※冬季は、すぐにお湯の温度が下がるのでご注意ください。

