

# ほけんだより

不動岡小学校  
令和8年5月1日

さわやかな季節、5月です。新学期に入って、1ヶ月がすぎ、そろそろ新しい生活にも慣れてきたようです。しかし、緊張がとけて「5月病」という心やからだの不調を起こしやすい時期でもあります。

生活のリズムをととのえて、疲れなどをためないようにして元気に毎日をすごしましょう。



## 「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。新年度からの環境の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、ゴールデンウィークなどの長めの休日をきっかけとして現れやすいため、このように呼ばれています。



## 心身の疲れが出やすい時期です



## 5～7月の保健行事

5月 8日：尿一次検査（全学年）	6月 3日：尿二次検査（該当児童）
5月13日：歯科健診（1,5,6年・なしに）	6月10日：尿二次検査予備日
5月15日：尿一次検査予備日	7月15日：フッ素塗布（1・2年生）



※検診当日は、体調に気をつけて出来る限り休まないよう、お願いします。

## “アタマジラミ”に、ご注意ください！

この時期になると、「アタマジラミ」の発生が話題になることがあります。現在の「アタマジラミ」は、戦後の不衛生からくるものとは違い、生活環境の変化等にもなって増えてきたといわれています。最近話題になっている、「トコジラミ」とは、別のものです。家庭でもお子さんの頭を、ご確認ください。

なお、アタマジラミ成虫は保護色でなかなか見つけることが難しいので、卵の付着を目安にしてください。

《アタマジラミを発見したら以下のことについてご指導ください。》

- ① 医師または、薬剤師の指導を受けてアタマジラミ駆除薬を使用してください。
- ② アタマジラミの駆除薬は、医師や薬剤師の指示に従って使用してください。
- ③ 目の細かいクシやブラシで髪をよくとかしてください。
- ④ 枕カバー・シーツなどは、毎日取り替えて洗濯し家族で共有はしないでください。
- ⑤ 髪を短く切ると、洗髪がしやすい、髪をとかしやすいといった利点があります。



《アタマジラミの卵の特徴》

- ① 卵は、後頭部や耳の後ろのあたりの毛に産み付けられ、強く固定されています。
- ② 卵の大きさは0.5mm程度でしずくの形をしています。ふ化が近づいてくると、黒さを増します。
- ③ 産卵位置は毛髪の長さによって異なりますが、毛根より1～4cmの所が目安です。



《発生源》

アタマジラミは、その一生を人体上で送るので、人体そのものが発生源です。しかし、たまには、人体上から振り落とされて、脱衣場の床の上や寝具の上で見かけることもあります。感染は、そのような場所や、人と人との直接の接触によっておきます。

《卵のつき方》

耳の後ろ、エリ足部分の毛の根本につきやすく、だ円形で白、またはうす茶色です。フケと見まちがえやすいのですが、フケは不定形で簡単に落ちます。

