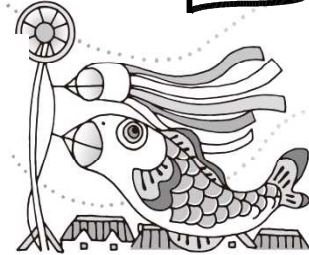


ほけんだより

不動岡小学校
2023. 5. 1

春の風が心地よく、さわやかな季節になる5月です。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬をすごしてきた体は、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に気をつけましょう。軽い運動で暑さに体を慣らしておきましょう。そして、こまめな水分摂取と、休憩を取り熱中症予防を心がけてください。



5月病に注意して！

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか。特にゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境に変化の中で頑張ってきた人、まじめな人、責任感の強い人、自分の気持ちや意見を伝えることが苦手な人がなりやすいと言われています。思い当たる場合は、次のことを試してみましょう。



- ①モヤモヤをはきだす ②早寝早起きを心がける ③朝、太陽の光を浴びる

学校には、専門的な知識や経験を有するスクールカウンセラーが定期的に来ています。スクールカウンセラーは、お子さんや保護者の方が抱える悩みを受け止め相談に乗ってくれます。

スクールカウンセラーとの相談を希望される場合には、学校までご連絡ください。



保護者の方へ(早期受診のお願い)

4月から引き続き健康診断の実施にご理解ご協力いただき誠にありがとうございます。完了した項目については随時結果を通知しています。病気の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご覧のうえ、気づいたことや改善点など話し合い、共有をしていただければと思います。



長時間、
ゲーム機やスマホを
使っていませんか？



食後に歯みがき
していますか？



イヤホンなどで
長時間、音楽を
聞いていませんか？

“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、生活環境の変化等ともなって増えてきたといわれています。ご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下記のことをご指導ください。》

- 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。

