



宇美東小学校 保健室
令和6年5月31日

天気がよく、気温が高い日が増えてきました。6月は、まだ暑さに慣れていないため、熱中症にかかったり、体調をくずしたりする人が多い時期です。学校に少し大きめの水筒を持ってきてこまめに水分をとる、帽子をかぶって登下校する、家ではご飯をしっかりと食べて夜早く寝るなど、暑さに負けない工夫をしましょう。

水泳学習にむけて

10日（月）より水泳学習が始まります。健康面での準備はできていますか？
目や耳の病気などの必要な治療は終わらせ、体調を整えてから水泳学習に参加しましょう。

プールの前にチェック！

- ☐ つめは切りましたか？
- ☐ 必要な治療はおわりましたか？
- ☐ 朝ご飯は食べましたか？
- ☐ 健康観察はしましたか？



つめがのびていると、手が当たったときにけがをして危険です！

体調が悪いときは、プールに入りません。



水泳学習に向けて水泳学習事前保健調査を配付しております。6月3日までに必ず担任へ提出をお願いします。また、ゴーグルやラッシュガードを確実に着用したかの確認が必要等、個別で対応が必要な場合がありますら、水泳学習開始までに担任へご相談ください。

ここからはおうちの人といっしょによんでください

アタマジラミに注意！

アタマジラミは季節を問わず、1年を通して全国で発生しています。不衛生なことが原因と思われるがちですが、清潔にしている、頭を接触させて遊ぶ子どもたちはふつうの生活でも簡単に感染します。もし感染したかなと思われた際には、早めに薬局や皮膚科へ相談してください。

アタマジラミとはどんなもの？

成虫

- 大きさは2～4mm。
- 後頭部や首筋に多く見られます。
- 動きが速く見つけにくいです。



卵

- 大きさは0.5mmほどの楕円形。
- フケのように見えますが、髪の毛にしっかりと固定されて、取ろうとしても取れません。

【アタマジラミの予防のしかた】

- すきぐしで、こまめに髪の毛をときましょう。
- 毎日のシャンプーで髪の毛を丁寧に洗いましょう。
☆特に耳の後ろあたりはしっかりと洗いましょう。
- 帽子やタオルの共用、貸し借りはやめましょう。
- シーツ、枕カバーなどは清潔に保ちましょう。
- 室内の掃除を丁寧にしましょう。

【もし、アタマジラミが見つかった場合は…】

- 専用のシャンプー、パウダー、すきぐしなどで駆除しましょう。
- 薬局や皮膚科に相談をして、しっかりと駆除しましょう。

※プール学習では、さまざまな場面でアタマジラミが感染しやすくなりますので、ご家庭でお子さんの髪の毛のチェックをお願いします。また、アタマジラミに感染している場合は、駆除が済むまでプールには入れません。

アタマジラミがいると・・・

- 頭がかゆい
- イライラして集中できない
- 夜ねむれない

