



平成30年6月22日
島本町立第一中学校
保健室

6月は、体育祭に向けての取り組みを中心に、みなさんの頑張りをたくさん見せてもらいました。また、大きなけが等もなく体育祭を終えることができ、とても良かったです。これは、一人ひとりが、ルールを守り競技に参加したり、こまめに水分補給をしたりしたことが、しっかりつながっていると思います。当日も、みなさんの一生懸命な姿にパワーを感じ、とても感動しました。今後の様々な活動も楽しみにしています。

いよいよ水泳の授業が始まりましたね。期末テストも近づいていますが、“早寝・早起き・朝ごはん”を基盤に生活リズムを整え、しっかり体調管理をしておくようにしましょう。

最後になりましたが、先日は大きな地震があり、とても怖い思いをし、今も不安を感じている人がたくさんいると思います。何か、気になることがあれば、いつでも声をかけてください。

アタマジラミのチェックをお願いします！！

アタマジラミは人の頭に住みつく小さな虫で、季節を問わず発生しています。島本町内でも例年、保育所や幼稚園、小学校から発生の報告が入ってきます。自分自身では見つけにくい場合がありますので、ご家庭のほうでもお子さまの頭髪のチェックをよろしくお願いします。

◆◆◆アタマジラミの特徴◆◆◆

卵は髪の毛の根元に産みつけられ、約10日で幼虫、それから8~10日で成虫になり、頭皮の血を吸います。症状としては、頭皮に強いかゆみを伴うことが多いです。

卵の色は白っぽい灰色、成虫は黒っぽい灰色をしています。寿命は1ヵ月位ですが、その間にメスは卵を200~300個位産むそうで、髪の毛から落ちて血が吸えなくなっても、3日程度は生きています。成虫は非常に動きが速く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて見てみましょう。白くて一見フケと区別が付きにくいのですが、アタマジラミの卵は、細長いだ円形で、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないことが特徴です。

アタマジラミは、身体的接触や帽子・くし・タオル等の共有でうつる可能性があるため、気をつけるようにしましょう。



アタマジラミ成虫
(体長 2~4mm)



毛髪についている卵
(大きさ約0.5mm)

もし見つかった場合は・・・

皮膚科などの医療機関や薬局でご相談ください。駆除専用医薬品としてシャンプーなども市販されています。

また、学校にも連絡をよろしくお願いいたします。



* * * 爪は伸びていませんか?? * * *

爪が長いと、まわりの人にけがをさせてしまう可能性が高くなります。体育祭前は、保健委員会でチェックをしました。ほとんどの人がしっかり切れていましたが、プールも始まっているので、自分でこまめにチェックをしましょう!!



●○○●心と体のケアを○○●●

私たちは、とても怖いこと、辛いこと、自分ではどうすることもできないことに出会ったとき、心や体に様々な変化が現れることがあります。例えば、“自然災害”“事故”“けがや病気の様子”を見たり、経験したりしたこと下で下にならされているような状態が一時的に起こることがあります。

《からだ》

- よく眠れない、怖い夢を見る
- 朝、起きられない
- 息苦しい
- 何となく、体がだるい
- 頭痛や腹痛がある
- 体がかゆい …など

《こころ》

- 嫌な場面を、急に思い出す
- 嫌な場面を、考えないようにしている
- 落ち込む
- なぜだか分からないが、イライラする
- 怖くなって、ビクビクする
- 今の自分の気持ちが分からない
- 急に涙が出る …など

《行動》

- ソワソワして、じっとしてられない
- 勉強に集中できない
- 嫌な出来事があった場所にいけない
- 家族や友人と上手く関われない …など

これらの変化は自然なことであり、同じ体験をしても、一人ひとり感じ方が違えば、現れる変化も異なります。また、多くは時間と共に自然に元の状態に戻っていきます。

自分にできる心と体のケアは…?



◆生活リズムを整える

少し大変かも知れませんが、できる限り、いつも通りの生活リズムを意識しましょう。まずは、早めに寝ることからスタートです。横になり、ゆっくり呼吸をすることで、気持ちが落ち着き、眠りやすくなります。食事や朝昼晩のなるべく決まった時間にとるように心がけましょう。

◆呼吸を整える

目を閉じ、息をゆっくり、長く吐き、同じようにゆっくり、長く吸ってみましょう。呼吸を意識的に整えることで、少しずつ気持ちが穏やかな状態になっていきます。

◆体の緊張をほぐす

体をぎゅっと縮めてから一気に全身の力を抜きます。繰り返すことで体が温まり、緊張をほぐしながら体をリラックスさせることができます。

その他に“好きなことする”“静かに過ごす”“体を思いっきり動かす”などの時間を作ることも心身のケアにつながります。そして、一人で抱え込まず、身近な人に少しでも話してみましょう。