

ほけんだより 6月

平成28年6月10日
島本町立第一中学校
保健室

梅雨入りし、今週は日によってずいぶん過ごしやすさが違いますね。
いよいよ来週から水泳の授業も始まります。
体調管理を心がけ、しっかり準備をしておきましょう。



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おり、島本町内では4月以降、保育所や幼稚園、小学校から発生の報告が入っています。

まもなく水泳の授業も始まりますので、一度、ご家庭のほうでもお子さまの頭髮のチェックをよろしくをお願いします。

アタマジラミの特徴とは?

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。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日程度は生きているということです。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、髪をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別がつきにくいのですが、シラミの卵は、細長い楕円形をしていること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないこと、つめでつぶすとプチッと音がすること、などが特徴です。



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、学校のほうにも連絡をよろしく願いいたします。



◆◆◆ 爪が長くありませんか?? ◆◆◆

水泳の授業は裸足で行うため、爪が長いと自分がけがをしたり、まわりにいる人をけがさせてしまったりする可能性が高くなります。

この週末にぜひチェックしておきましょう!!



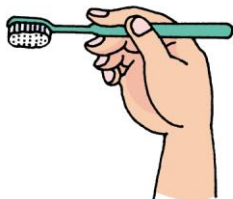
6月4日(土)～10日(金)は「歯と口の健康週間」

今年の標語は「健康も 楽しい食事も いい歯から」



全学年の歯科検診が終了しました。全体的に、むし歯の疑いのあった人は少なかったようですが、歯科検診をくださった河原先生によると、歯みがきが不十分なため、軽い歯ぐきの炎症が見られる人が多かったそうです。これがひどくなれば、よく耳にする「**歯周病**」になっていきます。歯みがきをしっかりとすることによって改善する程度とのことでしたので、毎日の歯みがきがやはりポイントになります。今夜は少し時間をかけて、じっくりと丁寧に磨いてみましょう。

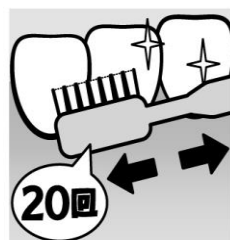
歯ブラシの持ち方



えんぴつと同じように持ってみよう。
強くにぎらないように気をつけてね。

力を入れすぎないように

歯みがきの基本編



- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

ヌルヌル・ザラザラしていないか舌でチェック!



熱中症に気をつけよう!

☆熱中症とは…☆

高温多湿な環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなってしまうこと。

☆どんな症状? ☆

めまい・立ちくらみ・手足のしびれや筋肉痛などの症状で始まり、ひどくなると**頭痛や吐き気・体のだるさ**、重症になると**けいれんや意識がない・高体温**などの症状がみられます。

急に暑くなった日や気温は高くなくても**湿度が高く風の弱い日**は要注意。**水分補給**や**休憩**の時間を適度にとるようにします。環境条件だけでなく、その日の**体調**や暑さに対する**慣れ**も関係します。「**体調がよくないときは無理をしない**」「**少しでも症状が出てきたらすぐに休憩する**」を心がけるようにしてください。

本来、蒸し暑い6月は、夏の暑さに耐える体づくりの準備期間なのですが、最近では早い時期からエアコンを使って過ごすことが増え、体が暑さに慣れておらず、夏に熱中症になりやすいとも言われています。今のうちに意識的に汗をかいて、暑い夏を少しでも元気に過ごせるよう暑さに強い体をつくっておくことも実は大切なことなのです。