

# ほけんだより 6月

平成29年6月9日  
島本町立第一中学校  
保健室

雨で一日延期となった体育祭が、無事終わりました。朝早くからの準備、競技や応援など、様々な場面でみなさんの一生懸命さ、そしてあたたかさを感じるこのできた一日だったと思います。

来週から、いよいよ水泳の授業が始まります。体調管理を心がけて、しっかり準備をしておくようにしましょう。



## 6月4～10日は 歯と口の健康週間です

今年の標語は『「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯』

5月中旬に歯科検診を終えた1年A・B組と3年生には、検診結果を発行しています。むし歯の疑いのある人の数がとても少なかった印象がありますが、歯みがきがしっかりできていなくて、「もう少ししていねいに磨きましょう。」と言われていた人がチラホラいましたね。「要受診」の結果だった人は、早めに歯科医院へ行くようにしてください。

※来週**15日(木)**には、残りのクラス(1年C組と2年生)の歯科検診が予定されています。当日は午後からの検診になりますので、給食後に歯みがきができるように**歯ブラシ**を持ってくるようにしてください。

## 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4月以降、保育所や幼稚園、小学校から発生の報告が時々入ってきます。

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髪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◆◆◆

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、髪をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別が付きにくいのですが、シラミの卵は、**細長いだ円形**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、**爪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?? \*\*\*



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、まわりにいる人にけがをさせてしまったりする可能性が高くなります。体育祭前に保健委員のほうで一度チェックしましたが、そろそろ少し伸びてきていませんか?この週末に、ぜひチェックしておきましょう!!

## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

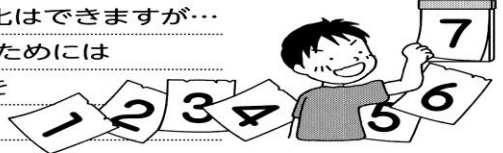


湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが...  
熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします!



## 暑熱順化とは・・・夏の暑さに体が慣れること

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」にあたります。でも、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、体が暑さに慣れていないために夏に熱中症になりやすく、熱中症のリスクを下げるには、積極的に暑熱順化するための対策が必要とされています。



体が暑さに慣れると、「**血液循環がよくなり効率良く汗がかける(=体温を下げる)ようになる**」「**汗腺の機能が高まって塩分の少ないサラサラの汗をかくようになり、たくさん汗をかいても適切な水分を補給すれば、体液バランスがすぐに回復する**」など、熱中症になりにくい体になっていきます。ポイントは、自力で汗をかく練習を積むことで、入浴と軽い運動を組み合わせれば、1週間程度でほぼ順化できるとされています。運動初日よりバテた感じが減ってきたら順化が進んだサイン(途中で熱中症にならないよう、休憩と水分補給を十分行うこと)。せっかく順化しても、運動をやめて暑さに体をさらさない日が続くと効果は薄れてくるようで、汗をかける環境を作り続けることが何より大切なようです。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きたいですね。