

# ほけんだより 7月

## NO.4

はまなとくべつしえんがっこう ほけんしつ  
浜名特別支援学校 保健室

あせ じき あせ あつ な てきど あつ  
汗をかく時期になりました。いい汗をかくポイントは「暑さに慣れること」です。適度な暑さ

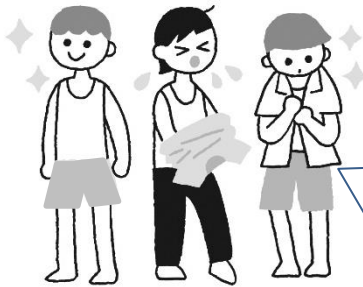
なか あせ えんぶん きゆうしゆう しく こうじょう  
の中でこまめに汗をかいていると塩分、ミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。いい

あせ こうかてき たいおん さ ねっちゆうしゆう よぼう  
汗は効果的に体温を下げるため、熱中症の予防になります。



### 7月の保健目標

からだ せいけつ  
体を清潔にしよう



「はだ着」と  
「着がえ」で  
すっきりしよう!

### ねっちゆうしゆう よぼう 熱中症を予防しよう

これから、暑さが本番になります。熱中症を予防するために三つの「すい」に気を付けましょ  
う。

- ①「**すい**」眠をしっかりとり…**からだ**の疲れをとるために、早く寝て睡眠を十分にとりましょう。
- ②「**すい**」分をこまめにとる…のどが**かわ**く前に**すいぶん**をとりましょう。また、**うんどうまえ**、**うんどうちゆう**、**うんどうご**の水分補給が大切です。
- ③脱「**すい**」に注意…汗をたくさんかいて、**からだ**の**すいぶん**と**えんぶん**が不足すると**だっすい**になります。バラン  
スの良い朝ごはんを食べることは、**すいぶん**と**えんぶん**を同時に補給することにつながります。

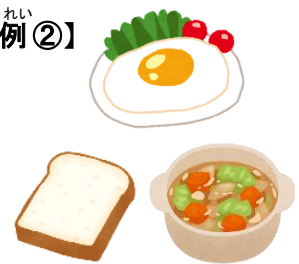
#### 【バランスの良い朝食例①】

ごはん  
具たくさんみそ汁  
納豆



#### 【バランスの良い朝食例②】

パン  
野菜たっぷりスープ  
めだまやき



### 「わたしのけんこう」について



毎月の体重測定の記録を「わたしのけんこう」でお知らせしています。体重測定の際、手足の爪をチェックしています。手の爪が長い場合は「手つめ」、足の爪が長い場合は「足つめ」の記載をします。週末など、定期的に爪を切る習慣をつけましょう。また、今年度の検診・検査の結果を記入しました。御確認いただき、保護者の方のサインを御記入ください。

# アタマジラミの話

アタマジラミがいるからといって

不潔ということではありません

アタマジラミ（症）はアタマジラミという寄生虫が頭皮に住みつくことで起こります。シラミの卵は1週間から10日ほどでふ化し1か月ほどで成虫になります。放っておくとつぎつぎに卵を生むため、どんどん増えてしまいます。

以下に当てはまる場合はアタマジラミかもしれません。チェックしてください

□ 頭（耳の後ろや頭の後ろの部分）にかゆみがある。

□ 頭がかゆくて、強くひっかいたために湿疹（赤いブツツ）や、「とびひ」が出ている。

□ 髪の毛にフケのようなもの（シラミの卵）がある。



## シラミの卵は

シラミの卵はフケと似ています。フケと区別するポイントはつぎの通りです。

□ シラミの卵は、厚みがあります

□ シラミの卵は、髪の毛を取り巻いてついています（フケは髪の毛に乗っている感じ）

□ シラミの卵は、髪の毛にしっかりとついています（フケはすぐに落ちます）

□ シラミの卵は、根元より先のほうについています（フケは根元についています）

もし当てはまる項目があれば、アタマジラミかもしれません。

## どうやって、うつるの？

● アタマジラミはヒトからヒトにうつります。一緒に遊んでいるときに頭を寄せ合ったり、アタマジラミのいる人が使った布団やタオル、ヘアブラシを使ったりすることでうつります。

● 家族間や学校などで、感染が広がりやすい特徴があります。

● 髪の毛の長い人は、特に注意が必要です。

● プールやお風呂など、水中で感染することはありません。



## アタマジラミをみつけたら

専用のパウダーやシャンプーを使用してください。薬局等で購入できます。判断がつかないときは皮膚科に受診しましょう。また、枕カバー、シーツ、帽子、タオル、衣類などは60℃のお湯で5分つけた後に洗濯し、アイロンがけをすると効果的です。布団はこまめに干しましょう。