

すくすく



ほけんもくひょう
7月の保健目標
なつげんき
夏を元気よく
すごそう。



志木市立志木志木第四小学校 保健室 R1.7.8

あめひ おおつゆ ざむ つつ せんしゅう ねつ
雨の日が多く梅雨寒が続きます。先週は熱がでたり、

なか ぼけんしつ く ひと おお
お腹がいたくなり保健室へ来る人が多かったです。

あめ や しつど たかい ひ ふ はやね はやお
雨が止むと湿度の高い日が増えます。「早寝・早起き」

あさ ちちょう どとの
朝ごはん・スッキリうんちで体調を整えてください。



★暑さに強いからだにしよう。＝汗をうまくかけるからだのこと



あつ なか まいにあそど あそ うんどう つつ
→暑い中、毎日外で遊ぶような運動を続けてください。

からだ あつ あせ じょうず
からだ暑さになれ、汗を上手にかけるようになります。

★汗をたくさんかいたら、タオルでしっかりふきとります。



あせ を しっかりふきとらず、れいぼうのよく効いた部屋にいと

からだ ひ なか たいちよう
体が冷えすぎて、お腹がいたくなり、体調をくずします。

★外遊びや運動の前に水を飲みます。＝冷たくない常温の水がいいです。



つめ めんるい ひ の もの
→冷たい麺類やアイス、よく冷えた飲み物ばかりとると、

いちょう ひ しょくよく
胃腸が冷えて、食欲がなくなり、

やる気がおきなくなります。



アタマジラミ発生に注意！季節に関係なく起きます。

あたまは、みみ の後ろやえりあしなど後頭部に多いようです。

あたま 指でしごいてもとれにくいのがアタマジラミの卵です。



志木四小では、卵を除去できてからプールに入ることができます。

退治方法

- ① 専用のシャンプーやパウダーを3日に一度、4～5回ほど使って除去します。
- ② 髪をベビーオイルなどで湿らせた後、目の細かい専用のくしですいて卵を取り除く。
- ③ 卵が少ない場合は、卵のついている髪の毛を一本ずつ切り取る。髪の毛はビニール袋に密封して捨てる。

だれにでもうつることがあるアタマジラミ

指導 国立感染症研究所昆虫医科学部第三室 室長 富田隆史先生

「アタマジラミ」というと、「不潔」というイメージをもつ人がいますが、現代の日本において、不潔であることが原因でアタマジラミが寄生することはほとんどありません。アタマジラミは、頭に触れるものを共用したり、貸し借りしたりすることが原因でうつることが多いので、清潔にしていともうつる可能性があります。

アタマジラミについての正しい知識をもち、万一発生が見られた場合には、落ち着いて対応できるようにしましょう。

アタマジラミって、どんな虫？

子どもの髪の毛が大好き

手で髪の毛をさわっただけではうつりませんが、頭をくっつけ合ったり、寄り添って寝たりすることの多い子どもの間で多く流行します。

髪の毛の根元近くに卵を産む

幼虫は3回脱皮して成虫になり、長くて1か月生きます。1日に多くて8個、一生の間におよそ100個の卵を産んで増えていきます。

卵は、フケとまちがえやすい

産まれたばかりの卵は白っぽく、フケのように見えます。しかし、卵はしっかりと髪に産みつけられていて、指で引っ張っても簡単には取れません。

人の血を吸って生きている

幼虫も成虫も人の血を吸って栄養にします。血を吸われてもはじめはかゆみを感じませんが、しばらくすると強いかゆみが起こってきます。

