

おうちのひとといっしょによんでね!

# ほけんだより

2023(令和5).6.30(金)  
沼間小学校保健室



運動会が終わり、ジメジメと蒸し暑い日の多かった6月も終わります。運動会ではケガ11名・病気8名の計19名が救護係で手当てを受けました。

さて、あとは夏休みを待つばかりです。暑さも本番がやってきます。休み時間の遊び方に注意し、熱中症にならないように、みんなで気をつけていきましょう!

## 直射日光をさける



# 熱中症

## こまめに 水分・塩分を補給する



## 激しい運動は 暑さに慣れてから



## 無理をしないで休む



# に注意!

# 食中毒に 気を付けよう

### つけない



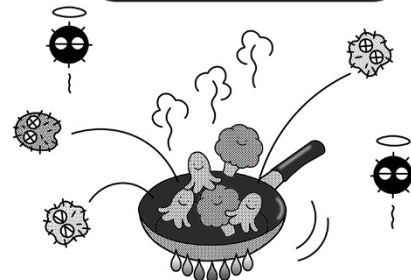
マ しよつき せいけつ  
手も食器も清潔に。

見えない



に注意!

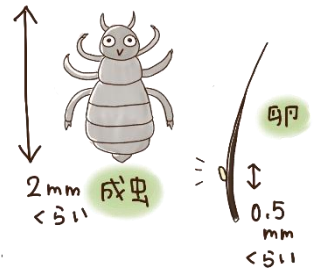
### やっつける



かおつちょうり  
加熱調理を。



こんな様子がみられたらそれは…  
「アタマジラミ」かもしれません。  
チェックをしてみてください。



アタマジラミは、頭髪だけにつき、かゆみや不快感はありますが、伝染病などの病気を媒介することはありません。また、清潔・不潔に関係なく、接触の機会があれば誰にでもうつる可能性があるものです。成虫は頭皮をすばやく移動するので、数が少ないと見つけるのが困難ですが、卵は少し透けた艶のある白色で、毛髪にしっかりとくっついているので見つけやすいです。フケとは違い、指で引っ張っても簡単にはとれません。アタマジラミが見つかったら、皮膚科や薬局で相談し、駆除してください。薬局ではスミスリンパウダーやスミスリンシャンプーなどが売っています。用法・用量を守って使用しましょう。

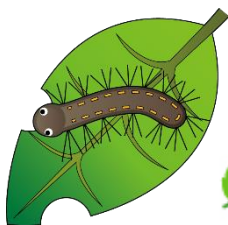


卵は専用のクシを使う  
ととれます。

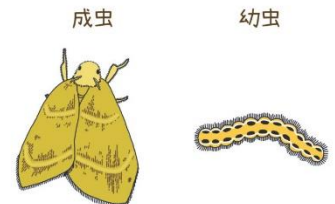
卵がよく見つかる箇所。→



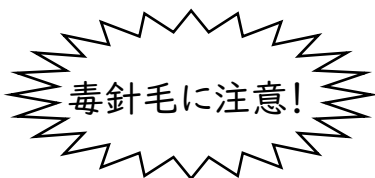
専用のシャンプーを使用して、大人が髪の付け根まで丁寧に洗ってあげると良いでしょう。



「チャドクガ」に注意しましょう。



チャドクガは毒蛾の一種です。成虫は年2回(6~7月と10月)に発生します。幼虫はツバキやサザンカなどの庭木に発生することが多いようです。幼虫による被害が多く、成虫による被害はあまり見られません。



チャドクガの幼虫は、毒針毛と呼ばれる細かい毛でおおわれています。これが皮膚につくとかゆみの強い皮膚炎を起こすので注意が必要です。この毒針毛は、風に乗って飛散します。

チャドクガによる皮膚炎は刺された直後から発症しますが、風に飛ばされてきた毒針毛による被害では、遅れて気づくことも多いです。昼間庭木の近くや公園などで遊んだ後、家に帰ってからかゆみに気づき、見たら赤い発疹がたくさんでいた…ということがあります。手足だけでなく、洋服の中(お腹・背中)や首回りに発疹がでる場合もあります。かゆみは人により差がありますが、いずれにしても、気になる発疹が出た場合には、皮膚科を受診してみてください。