

☆ 保健だより ☆

令和5年9月4日 第6号
南城市立大里北小学校



2学期がスタートしました！久しぶりに会う大北っ子は、肌が小麦色に焼け、身長も伸びてたくましくなったように感じます。また、声をかけると笑顔であいさつや話をする様子に充実した夏休みを過ごしたんだなあ嬉しい気持ちになりました♪

2学期も“心と体の健康を第一”に、学習や運動に励んでいきましょう♪

『休み』から『学校』へ、体のスイッチをON！！

2学期が始まり、保健室にはたくさんの子供たちが来室しています。話を聞くと、「ワークイで寝るのが遅かった。」「眠い。疲れている。だるい。」「夏休みは、ほとんど11時過ぎに寝ていたから眠い。」と生活リズムが取り戻せていない様子が見えてきました。

「わかる、わかる。」と思いつつも、子供は大人と違って、“生活リズムが崩れる”と心と体に影響が大きく表れます。低学年や体力がない子は、頭痛や気分不良の症状が強く出る子もいます。また、体がだるい、ボーっとする、やる気が出ないなど学習に向かえない様子の子もいます。

子供の心と体の健康のために！大人も一緒に『生活リズムを取り戻していく』ことが大切です！

生活リズムを
取り戻そう



生活リズムの戻し方

2学期が始まっても、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

光

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



こんなあなたにアドバイス

朝、スッキリ起きられない。



今日から30分早くふとんに入ろう。



夏バテで、食欲ダウン↓



少しずつでも、栄養のバランスを考えて。



このごろ便秘がち…。



朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。



夜、なかなか眠れない。



寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。



夏休みの間に、体が成長しています！

うわばきを履いていない子、うわばきのかかとを踏んで歩いている子を発見！！理由を聞くと、「うわばきがせまくて指が痛い。」「足がパンパンで入らない。」と教えてくれました。

夏休みの間、履くことがなかったうわばき。学校生活が始まって、うわばきが狭い、入らないと気づいた子も多いと思います。うわばきが狭い、靴が狭いと感じたら、お家の人に相談しましょう。また、保護者の方も、お子さんと一緒に靴のサイズをチェックして欲しいと思います。

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの

甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



「つまめ」「前髪」などのチェックもお願いします！
手や足のつまめを
きっていますか？
前髪が目にかかっていませんか？



つまめがのびているとケガをする原因になります。



まだまだ「熱中症」に注意を！

まだまだ日差しが強く、暑い日が続いています。夏休み明けは、生活リズムが変わることに加え、体が暑さになれるまで時間がかかるため、熱中症になりやすいと言われています。

もう一度、熱中症を予防するために自分でできることをし、みんなで声をかけあっていきましょう！

行ってきまーす！の前に

持ったかな？



* 第2回「頭シラミ点検」 *

～ご家庭で『頭シラミの点検』をお願いします～

★頭シラミは、“頭部が不潔だから” 発生したり、感染するわけではありません！★

子どもが、頭がかゆいといってポリポリかいている…もしかしたら、頭シラミに感染しているかもしれません。人の頭に寄生する“頭シラミ”は、人を選ばず、季節を問わずくり返し発生します。子どもたちの間では、頭髮・衣服等の接触でうつることが多く、本人が気づかないうちに寄生していることがあります。

お子さんが、頭をかゆがっていたら次の方法で頭部を観察し、早期発見・早期対応しましょう。また、頭シラミの点検と駆除のポイントは、“一斉に行うこと”です。「頭シラミなのかわからない…」という場合は、遠慮なく学校へご相談ください。



*シラミに感染すると次のようなことが起こることも・・・

- ・かゆみで落ち着いて学習できない
- ・皮膚炎をおこす
- ・かゆみで睡眠が妨げられる
- ・家族や友達にうつることがある

頭シラミの基礎知識

成虫

成虫の大きさは、2mm～4mm、1日約3個の卵を産みます。成虫は、数匹しかついていないため、を見つけるのは困難ですが、注意深く、頭髮や頭皮を観察しましょう。



卵

大きさは、約0.5mmのだ円形で、一見フケのように見えます。卵は、頭髮にしっかり固定されていて、手で取ろうとしても簡単には取れません。卵も抜け殻も同じように見えるため、区別が難しいです。



頭シラミは、ノミや蚊と同じ吸血性の昆虫です。成虫、幼虫とも頭皮から血を吸って栄養源にしています。

頭シラミが寄生すると、特に、頭の側頭部から後頭部にかけてかゆみを訴えることが多くなります。寄生してすぐにかゆくなるわけではなく、シラミが吸血、産卵を繰り返し虫が増える1か月くらいから症状が出てきます。

お子さんが側頭部や後頭部をかゆがったりする時は、頭部のチェックをしましょう。また、お子さんが一人で洗髪ができるようになって、定期的に頭シラミの点検をしましょう！



成虫の駆虫の仕方

①成虫を見つけたら、ピンセットでとり、お湯を入れた洗面器に落とす。



両手の親指の爪の間にはさんでつぶしてもOK！



②くしで、つむじを中心に髪の毛をかき分け毛根部を素早く見てチェックする



すきぐしを使う場合は、くしを寝かせ毛根部から静かにすき、くしについた成虫は、お湯を入れた洗面器に落とす。



卵の駆虫の仕方

①耳の後ろ、生えざわ、えり足、つむじの部分をくしで注意深くすき、髪の毛についている卵を見つける。



③髪の毛についている卵は、簡単にとれないため、はさみで一本一本切るか、爪でしっかり取り除く。



②しずくのような形で、髪の毛にしっかりくっついてるのが頭シラミ！（簡単にとれません）



④切った髪の毛や取り除いたシラミの卵はビニールに入れて密封し、処分する。



～ 保護者の皆さまへ ～

- ◇家庭でシラミ点検をした際に、シラミを見つけたら学級担任へ連絡してください。その場合には、保健室より用紙をお渡ししますので、駆除が済みましたら、『駆除完了』の用紙を提出をお願いします。
- ◇シラミは、家族内で感染する場合がありますので、シラミの点検や駆除は、家庭で一斉に取り組むと効果的です。

駆除が終わったら

①枕カバーやシーツは洗濯し、寝具や寝室もていねいに掃除機をかける。



②髪の毛は、頭シラミ専用のシャンプーで洗う。
※完全に卵がなくなるまで粘り強く点検しましょう！

