

★ 保健だより ★

令和7年9月4日 第5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つ子は、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と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学期始まりの1週間は、体育や休み時間に体を動かした後、2・3校時から急に「気分が悪い」「頭が痛い」と訴えて保健室に来る子が続出でした。話を聞くと、「体育の後から急に気分が悪くなった。」「昼休みに外で遊んだ後から頭が痛くなった。」とのこと。さらに話を聞くと「夏休みはあまり外に出なかった。」「久しぶりに体を動かしたからきつかった。」と教えてくれました。

久しぶりの学習や運動に体が慣れるまで時間がかかる子もいれば、夏バテや夏の疲れが出始めている子もいます。体の調子を整えるためにも、特に9月は、「生活リズム」を整えることを意識していきましょう！

生活リズムの戻し方

2学期が始まても、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 眠気をつけ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。

夏バテで、食欲ダウン↓

このごろ便秘がち…。

夜、なかなか眠れない。

今日から30分早くふとんに入ろう。

少しずつでも、栄養のバランスを考えて。

朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。

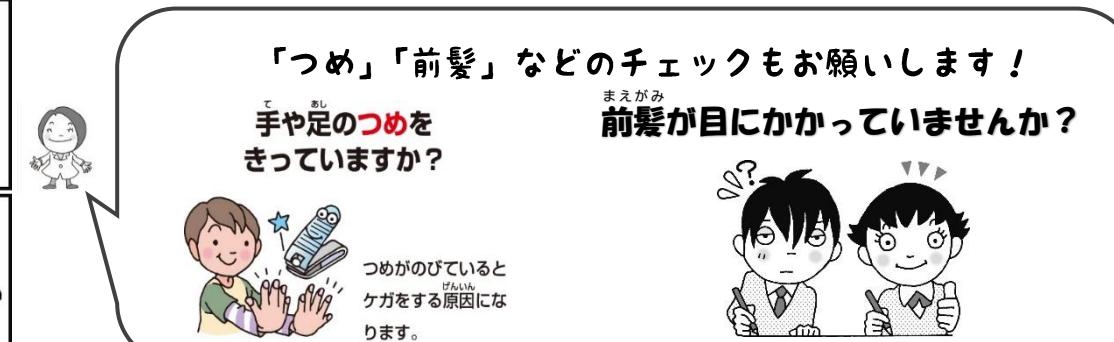
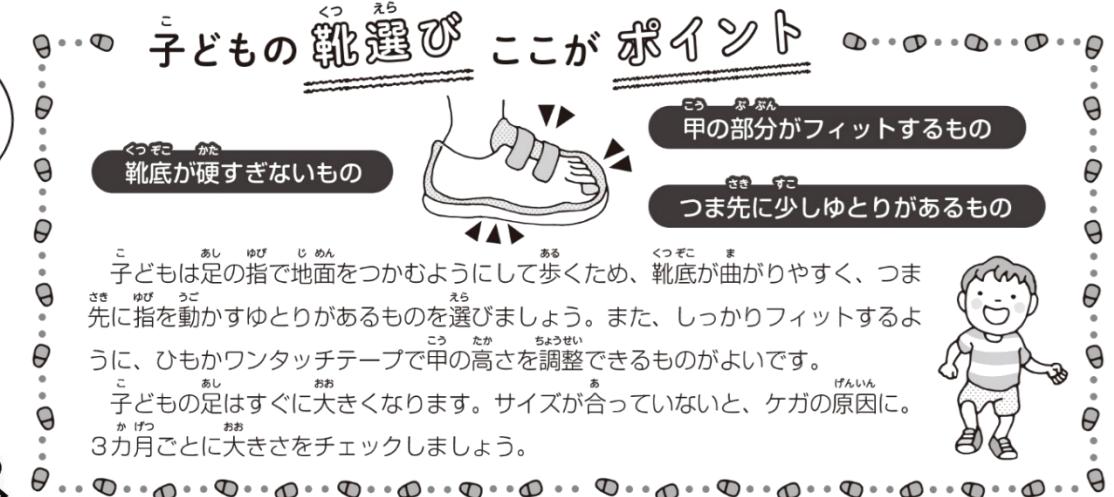
寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。



夏休みの間に、体が成長しています！

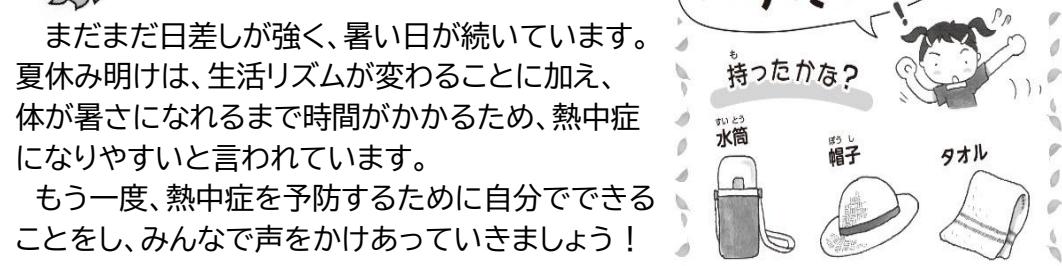
うわばきを履いていない子、うわばきのかかとを踏んで歩いている子を発見！！理由を聞くと、「うわばきがせまくて指が痛い。」「足がパンパンで入らない。」と教えてくれました。

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。



まだまだ「熱中症」に注意を！

行ってきまーす！の前に



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、感染したり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、季節を問わずにくり返し発生します。子どもたちの間では、頭髪・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、見つけるのは困難ですが、注意深く、頭髪や頭皮を観察しましょう。



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も、定期的に頭シラミの点検をしましょう!

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、頭髪にしっかりと固定されていて、手で取ろうとしても簡単に取れません。

卵も抜け殻も同じように見えるため、区別が難しいです。



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、生えぎわ、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。



②しづくのような形で、髪の毛にしっかりとくっついているのが頭シラミ!(簡単にとれません)



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、爪でしっかりと取り除く。



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。



～保護者の皆さんへ～

◇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ますので、駆除が済みましたら、『駆除完了』の用紙を提出お願いします。

◇シラミは、家族内で感染する場合もありますので、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!

