

# ☆ 保健だより ☆

令和 8 年1月 6 日 第9号  
南城市立大里北小学校

あけましておめでとうございます。一年のまとめの学期となりました！  
この一年で挑戦したいこと、頑張りたいこと、達成したいことなど目標を立てましょう。  
日々の学習、運動、行動、生活リズムなどを意識して取り組むことで、次の学年、一年の目標達成につながっていきます。

2026 年も、大北っ子が健康で、一人ひとりが  
“自分の目標”を達成できることを願っています♪



3 学期を“元気に過ごす”準備はできていますか？？ ～できていること、見直すことをチェック！～

## 穴あきカルタを直そう！

じゅうにし 十二支たちがカルタで遊んでいると、  
たの 楽しくなった龍が **ボウッ!**  
ついつい火を吹いてしまいました。  
あな 穴が空いてしまったカルタの札に正  
ことば いい なお しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	にっこう 日光	て あら 手洗いをし	いえ 家
ゆぶね 湯船につか	かし お菓子	はや 早く寝	なか お腹いっぱい



### ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

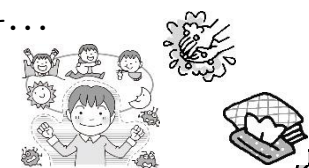
ふゆやす あ せいかつ ぐす  
冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。  
カルタの札に書いてある事を心がけて  
せいかつ ととの  
生活リズムを整えましょう！

## 感染症の予防を続けましょう！

3 学期が始まる前に、「発熱」や「インフルエンザ、溶連菌、コロナなどの感染症」で体調を崩している子がいます。

気温差による急な冷え込みや空気が乾燥するこの季節は、ウイルス活動しやすい最高の環境です。生活リズム（睡眠、食事、運動）がくずれている子、手洗いや咳エチケットをしない子、疲れている子、体が冷えている子など、ウイルスは体に入るタイミングを狙っています...

“ウイルスを侵入させない！ウイルスに負けない！”ために、  
学校で、家族で予防を続けていきましょう！



## 猫背になっていませんか？

さむ 寒くて気づいたら背中を丸めていた、  
なんてことはありませんか。自然  
なことではありますが、ずっと猫背のまま  
からだ わる えいよう で  
まだと体に悪い影響が出てしまいます。

### 猫背でいると...



ずつう 頭痛や肩こりになる

ようつう 腰痛になる

しゅうちゅうりょく ひく 集中力が低くなる

ふと 太りやすくなる



なか くび あたた お腹や首を温めたり、  
なか ちから い お腹に力を入れたりして  
ねこ ぜ いしき  
猫背にならないように意識しましょう。



# \* 第3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、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、つむじの部分に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！

