

# ☆ 保健だより ☆

令和8年5月8日 第2号  
南城市立大里北小学校

心地よい日差しと風が心地、過ごしやすい日が続いています。子供たちは、休み時間になると元気に外で遊んでいます。

5月頃から、学年や学級の様子に慣れ始め、学習や運動などへの興味や関心も高くなってきます。その反面、疲れが出始めたり、ちょっとした油断も出やすい時期でもあります。行動、心にゆとりを持って過ごしていきたいですね♪



自分の「心と体」に声をかけてみましょう！



新学期が始まって、ひと月 /

## からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調はありますか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やせりを感ずる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心

の不調はありますか？

5月は、気づかないうちに新学期の疲れが出てくる時期でもあります。また、ゴールデンウィークに生活リズムが崩れてしまったり、大会の疲れがたまっていたりと、体の不調につながる原因が重なりやすい時期とも言えます。

心と体の疲れを回復させるためにも、生活リズムを整えて、週末はフレッシュする時間やゆったり過ごす時間をつくることも大切です♪



## 慣れてきた頃 注意報 発令中!

あたら しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

**1 事故に注意!**

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

**2 ケガに注意!**

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

**3 言葉づかいに注意!**

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

### ●○ 5月の健康診断日程 ○●

項目	対象	実施日	留意点
歯科健診	4・5・6年 1・2・3年	5月7日(木) 6月4日(木)	朝食後の歯みがきを忘れずに!
心電図検査	1年	5月12日(火)	体育着着用
内科健診	4・5・6年 1・2・3年	5月15日(金) 6月12日(金)	ゆるめのTシャツを着用 ※ワンピースやつなぎの服はさける。
聴力検査	1・2・3・5年	5月20日(水)	
尿	対象者のみ	5月21日(木) 5月22日(金)	提出時間は、9:30までに! ※提出忘れの場合は、直接検査機関に提出していただきます。
視力検査	全学年	5月22日(金)	眼鏡・コンタクトを使用している児童は、忘れず持参を!

体調を回復させる一番のポイントは、『生活リズムを整える』ことです。そして、自分が心地いいな、楽しいなと感じることを見つけてやってみよう!

- ★体を動かす
- ★好きな音楽を聞く
- ★ポーっとタイムを持つ
- ★たくさん話して笑う など
- ★本を読む
- ★歌う
- ★絵を描く



# \* 第1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、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!



### 成虫の駆除の仕方

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。



### 卵の駆除の仕方

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。



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いるのが頭シラミ！（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!

