

# ほけんだより 6月

R6 大里南小 保健室  
6月のほけんもくひょう

病気の治療をしよう。

6月がスタートしました。これから季節はどんどん夏にむかっていきます。学校では、カゼや体調不良でお休みするお友だちがふえています。栄養やすいみんを十分とり、カゼや暑さにまけない体をつくりましょう！

## 6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？

ほんらい、むし暑い6月は夏の暑さにたえられるからだ作りの準備期間です。からだ暑さになれていくと...

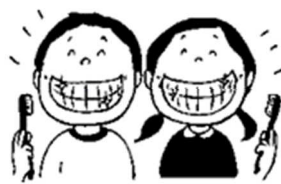


- 皮ふの血流量（血の量）がふえやすい
- 塩分の少ないサラサラした汗がでる
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい

→ 熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さになれていないので、熱中症になりやすくなります。エアコンの使い方に注意しましょう。

## R6 歯科検診結果



むし歯なし

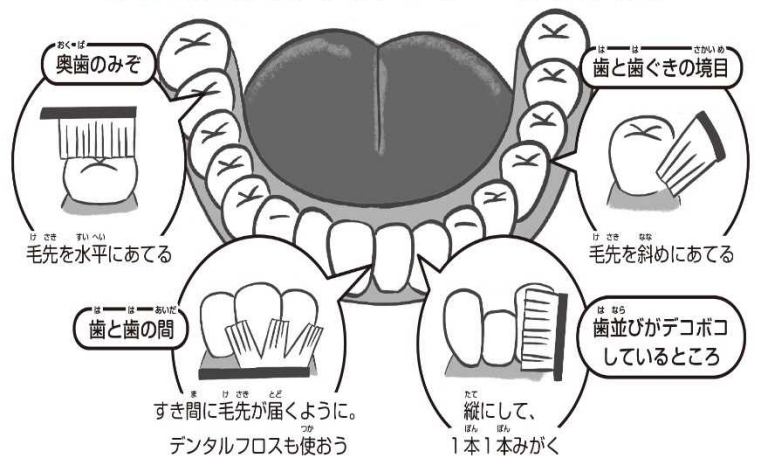
504 人

むし歯、むし歯になりかけている歯のある人



399 人

### みがか残しやすい場所とみがか方



6月4日はむし歯予防デーでした。みなさん、今年の歯科検診の結果はどうでしたか？  
むし歯のなかったみなさん！すばらしい！！これからもむし歯ゼロをめざしましょう！  
むし歯があったみなさん、むし歯をほうっておいてもなおらないことは知っていますか・・・？  
また、むし歯があったけど、乳歯だし、ぬけるから大丈夫！なんて思っている人はいませんか？  
どんな歯でも、むし歯があるときは、はやめに歯医者さんへ行き、治療するようにしましょう！

# 頭ジラミに注意!

シラミに感染したことは決して、恥ずかしいことではなく  
お互いが他人に不快な思いをさせないことを心がけることが大切です。

## アタマジラミとは?



頭がかゆいとか、白いふけのようなものがたくさんついていたら、  
まず、アタマジラミを疑ってみましょう。(男の子、女の子、どちら  
にも付きます)

寄生場所は 主につむじ周辺と、両耳わきに多く見られます。  
吸血により頭皮の傷口が化膿する場合があります。

## どんなときうつるのかな?

アタマジラミは保育園や幼稚園児、小学校低学年に多く寄生が見られ、時々添い寝をする保護者  
にも感染していることがあります。(大人だから、清潔にしているからと過信できません)

主な感染経路は、兄弟・姉妹の家庭内感染から、子ども達が通うプールやスポーツクラブなどの  
ロッカールームで衣服や帽子タオル・ユニホームへの感染など、また、保育園・幼稚園・学校などの  
ふれあう場所の多いところで感染して広がります。

## 予防

毎日入浴し、頭をきれいに洗う。

\* 特に低学年では洗髪を子どもだけにまかせるのではなく お父さん、お母さんで  
洗ってあげましょう。

帽子やヘアブラシ・タオルの貸し借りはしない。

シーツ・枕カバーはこまめに洗濯をする。

\* 主に夜に繁殖し、頭から落ちたシラミは約3日間生存する

定期的に検査をする(潜伏期間が1~2週間あるので今はいないと安心せず、いつも点検  
する必要がある)



## 駆除の方法

薬局で駆除薬(パウダータイプ・シャンプータイプがある)を購入し、駆除する。

駆除薬を使わない場合は、すきぐしで卵をとりのぞいたり、髪の毛を短くしたり、卵の付いた  
髪の毛をハサミで切り取る等、保護者の愛情と努力で駆除をおねがいします。

お子さんの頭髪を点検なされ、  
アタマジラミの感染がありましたら早急に駆除しましょう

