

ほけんざり 6月

No.5 平成25年6月3日
湖南省立菩提寺小学校 保健室

ジメジメした日が増えてきました。季節の変わり目は
体調をくずしやすいです。おかしいなと思ったら無理は
せず、ゆっくり休むようにしましょう。



～プールでの学習の前に・・・チェックをお願いします！～

○朝のからだの様子をチェックしましょう

プールでの学習がある日は、体温をはかってからだの様子を観察し、「水泳健康観察表」を記入して忘れずに提出しましょう。

○目や鼻、耳などの調子は悪くありませんか？

気になる症状があれば、早めに病院でみてもらいましょう。



○アタマジラミがいらないか確認をしてください

「アタマジラミ」とは・・・

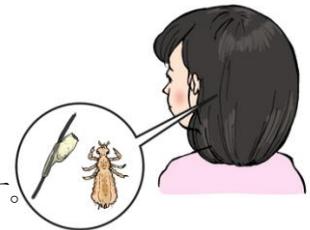
- ・人の頭に寄生し、血を吸います。ふつう20日くらいで卵から成虫になります。
- ・体長は2～4mm、体色は灰黒色、体型は全体として卵円形
- ・卵は円形で大きさは、0.5mm
- ・卵を産みつける場所の多くは、髪の毛の根元近くで、耳の後ろあたりが多いです。

「アタマジラミ」の見つけ方

- ・耳の後ろやこめかみの髪の毛を下からかき上げるようにし、ふけのような白いものがついていないかを見る。もしついていれば、さわってみる。ふけの場合、さわると簡単にとれますが、卵はなかなかとれません。

「アタマジラミ」の駆除

- ・医療機関(皮膚科)や薬局・薬剤師さんにご相談ください。アタマジラミの場合は、駆除用薬品の入ったシャンプーなどを使います。卵は、通常の洗髪やブラッシングでは、なかなか取り除けません。



◎そのほか、プールでの学習において、からだや体調面で気になることや知っておいてほしいこと等がありましたら、早めに担任までご連絡ください。

体調がすぐれないときは、無理をしないようにしましょう！

だんだん暑くなってきました。暑さになれていない
 ときが、特に熱中症になりやすいと言われています。
 しっかり予防をして、夏に向けて暑さに負けないからだ
 づくりを心がけましょう。



●こまめに水分をとろう



十分な量のお茶を
 持ちてきまじょう

●ぼうしをかぶろう



日かげで休むときはぬごう

●服の調節をしよう



汗を吸いとり
 木綿の下着がいいよ

あせをかいたら、しっかりふこう

こんなときは熱中症かも…



次のようなときは、熱中症かもしれ
 ません。すぐに先生やおうちの人
 に伝えてください。

- ・皮ふが赤い、熱い、かわいている
- ・頭がズキズキする
- ・めまいやはき気がある
- ・意識がはっきりしない

○歯科健診があります○

日時

6月 6日(木)9:00～ 4年生→5年生→6年生

6月 13日(木)9:00～ 1年生→2年生→3年生



★歯科健診の結果は、『歯科連絡カード』に記入し、後日お渡しします。確認の上、捺印をして
 ください。

★治療及び相談の必要な人は、早期に受診されることをお勧めします。なお、受診が終わりまし
 たら、学校までお返してください。

★治療及び相談のない人は、すぐに学校へお返してください。