



ほけんだより 8月

2020年
佐屋小学校

れんじつあつ ひ つづ ことし がつ か とうこうひ
連日暑い日が続いていますが、今年は8月7日まで登校日です。

ねっちゅうしょう じゅうぶん き すいぶんほきゅう
熱中症には十分気をつけて、こまめに水分補給をしましょう。

よる すいみん きそくただい せいかつ おく
夜はしっかり睡眠をとって、規則正しい生活を送ることがとても
たいせつ ことし なつ たいちよう かん
大切です。今年はいつもとちがう夏です。体調がおかしいと感じたら、
はや おとな ひと にちかん なつやす きそくただい
早めに大人の人につたえましょう。16日間の夏休みも、規則正しい
せいかつ おく
生活を送りましょう。

学校がある日と
同じ時間に起きよう！



なつ き 夏バテに気をつけましょう



- 夜おそくまでスマートフォンやタブレットを使ったり、ゲームをしたりしている。
- アイスクリームなどつめたいものをたくさん食べたり飲んだりすることが多い。
- ジュースやあまい飲み物、炭酸飲料を飲むことが多い。

チェックがあった人は、夏バテしてしまうかもしれません。夏はつついあまいものをとりすぎてしまいます。気をつけましょう。

「ペットボトル症候群」という病名を聞いたことはありますか？ ペットボトル症候群とは、ジュースやあまい炭酸飲料、スポーツドリンクなど、糖をふくむ清涼飲料水（ソフトドリンク）を多く飲むことで発症する病気で、正式には「ソフトドリンクケトーシス」とよばれています。ソフトドリンクには予想以上に糖がふくまれていることが多く、コーラであれば500 m¹のペットボトル1本で角砂糖（1個4 gとして）14個分、スポーツドリンク500 m¹でも角砂糖6～8個分ほどの糖がふくまれています。

ソフトドリンクを飲むということは、同時にたくさんのお糖をとっているということになるわけです。

（参考文献：奈良県医師会ホームページ）

睡眠・運動・栄養に気をつけた生活をこころがけましょう。



すいみんじかん

睡眠時間をしっかりととりましょう

「すいみんたっぷり」と「寝ぶそく」のちがいは？

すいみんをたっぷり
とっていると…

- ・朝、すっきり目ざめる。
- ・疲れがとれていて、
熱中症になりにくい。
- ・1日、元気にすごせる。



寝ぶそくだと…

- ・朝、なかなか
起きられない。
- ・疲れがとれていないので、
熱中症になりやすい。
- ・元気が出ない。



登校日は「朝の健康かんさつカード」をわすれずに

8月24日の登校日からは、これまでと同じように毎朝、体温をはかって体調をしっかりとチェックしてください。発熱があったり、具合が悪かったりする人は、家で、ようすをみてください。学校で具合が悪くなった人は、早めにおうちの方へ連絡しますので、「朝の健康観察カード」にある記入らんには必ずご記入をお願いします。

保護者の方へ

健康診断の受診のおすすめのお手紙について

今年の健康診断はいつもの年とちがって、かなり実施時期が遅くなりました。夏休み期間も短いため、なかなか受診ができない場合があるかと思いますが、学習活動に支障がでるかもしれませんので、できるだけ時間を見つけて受診されることをおすすめします。

養護教諭として新しく配置されました三田村鞠穂です。

7月20日から養護教諭として勤務しています、三田村鞠穂です。三輪先生と一緒に、新型コロナウイルス感染症対策に向けた指導や予防処置、その他にも子ども達の心と体の健康づくりのお手伝いをさせていただいております。子ども達が毎日笑顔で楽しく安全に学校生活を送ることができるよう精一杯努めていきます。よろしくお願いします。

近年、子どもたちを中心に、アタマジラミが散発的に流行しています。季節を問わず見つかっているようです。アタマジラミは、不潔だからうつるものではなく、誰にでもうつる可能性のあるものです。正しい知識を持ち、もし見つかっても冷静に対処しましょう。

アタマジラミとは

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫・幼虫ともに人間の頭皮から吸った血液を栄養にして生きています。髪の毛の接触によって感染し、頭皮の血を吸ってかゆみをおこすのが特徴です。毛根近くに卵を産み繁殖し、誰にでもうつる可能性があります。アタマジラミから病気がうつることはありません。



- 体長: 2~4mm
- 非常に動きが速い



- 長さ: 約1mm
- 灰白色の楕円形
- 毛髪に固着し指で触ってもなかなかとれない

どうやってうつるのか

- アタマジラミは、髪と髪が直接接触してうつります。
- また、クシ、タオル、寝具、帽子など身体に直接接触れるものを共用することによってうつります。

アタマジラミの見分けかた

- 成虫は見つけにくいので、髪の毛についた卵を見つけることが大切です
- 主に、後頭部や耳の後ろの生え際などに生みつけられています。卵 幼虫（3回脱皮）
- 卵は、ヘアーキャスト（フケの一種）と見まちがえやすいです。フケは手ではらうと落ちますが、卵は髪にしっかり固着しています。



アタマジラミの駆除方法

- アタマジラミ駆除剤または駆除剤入りのシャンプーが薬局等で市販されています。2～3日に1回使用して、成虫や卵からふ化した幼虫を駆除します。ただし、卵には効き目が弱いので、数回使用する必要があります。また、皮膚科で相談するのもいいでしょう。
 - 卵のついている髪は切るか、すきぐしでよく髪をすきましょう。
 - 毎日ていねいに髪を洗いましょう。髪の根元までよく洗いましょう。
 - 枕カバー、シーツは毎日洗濯しましょう。また、洗濯前に60℃以上のお湯に5分以上つければ、付着している幼虫・成虫・卵は死滅します。（衣類乾燥機も有効です）布団などの寝具はよく日光にあてます。（布団乾燥機も有効です）
 - くし、タオル、帽子、枕等は家族でも共有しないようにしましょう。
 - パジャマや下着類も毎日取り替えましょう。
- 床に落ちた成虫は血を吸えないと2～3日で死滅しますので、掃除機をこまめにかけましょう。



アタマジラミは、毎日髪を洗っていてもうつってしまうことがあります。低学年の子どもは自分では上手に洗髪ができない場合もあるので、お家の方で助けてあげてもいいですね。決して、不潔だからうつるというわけではありません。いじめ等の問題につながらないようにしたいものです。学校では、タオル、帽子の共有はさげ、ソーシャルディスタンスを守ります。

