

ほけんだより3月

H29年3月17日

春日井市立鳥居松小学校
保健室

2月上旬より流行していたインフルエンザは、流行のピークは過ぎたようですが、まだ続いています。また、溶連菌感染症（のどの痛みを訴える人が多い）、水痘（みずぼうそう）、などの感染症で休んでいる人もまだいます。引き続き、手洗い・うがいをしっかりと、睡眠を十分にとり、バランスのよい食事をとって、病気とたたかう力をつけておきましょう。



アタマジラミについて

今週、鳥居松小学校では、複数の児童の頭髪にアタマジラミの寄生が見られました。

アタマジラミは、タオルや帽子、くしの共用等で伝播したり、頭を付き合わせることで、伝播したりします。毎日、入浴や洗髪をしている人も、だれでも寄生する可能性があります。

学校でも、児童に注意を促していきますが、ご家庭でも、お子さまの頭を見ていただけると安心です。もし、アタマジラミが発見された場合は、学校にお知らせくださいますようお願いいたします。

アタマジラミとは・・・

アタマジラミは、ヒト以外の動物に寄生することなく、一生ヒトに寄生して生活します。成虫は2～4mmの大きさで、ヒトから離れた場合の生存期間は、だいたい7～72時間です。卵・幼虫・成虫とも60～70℃の熱湯で死滅し、アイロンをかければ衣服についているものも死滅します。

卵は1mm前後の大きさで、耳のうしろやえりあしに付着していることが多く、また、頭髪の根本に近い方にも多く見られます。卵は、毛に強く固定されており、簡単には落ちません。そこがフケとの大きな違いです。

伝播様式は、ヒトからヒトへ直接伝播するほか、ベッド・寝具・シーツ・枕カバー・帽子・タオルなどを介して伝播します。

アタマジラミはだれの頭にも住む（寄生する）可能性があります。毎日、髪を洗っている人でも、どこかで髪に付いてきた成虫や卵が髪に残り、アタマジラミが増えてしまうことがあります。

なお、防除方法については、医療機関もしくは、薬局にご相談ください。



花粉症の季節がやってきました



スギ花粉が飛散する季節になりました。鳥居松小学校でも、朝の健康観察の時に、「花粉症の症状が出ている」という人が増えてきました。花粉対策をしっかりとって、ひどくならないようにしたいですね。

花粉症の対策には何をしたらいいの？

- ・マスクで鼻と口を守る
(つけたときにすき間ができないようにしよう)
- ・メガネなどで目を守る
- ・花粉のつきにくい服を着る
- ・外から帰ったときには、目・手・顔を洗う
- ・外から帰ったときには、家に入る前に、服についた花粉をはらう
- ・生活習慣を整える (よく食べ、よくねて、よく遊ぶ)



すき間ができないようにマスクをつけよう

自分の顔に合った
大きさ・形のものを
つけましょう。



鼻・ほお・あごにすき間がないか、チェックをしましょう。

「耳」を大切にしていますか？



耳のはたらき



- ・音を聞く
- ・音がする方向を知る



- ・からだのバランスをとる



・耳の奥にある「こまく」の厚さはなんと0.1mm! やぶれやすいので、耳もとで大きな声を出したり、耳をたたいたりするのはやめましょう。

・耳そうじは、耳の入り口あたりを軽く行うくらいで十分です。奥までそうじをしようとすると、かえって耳あかを押し込んでしまったり、耳の中を傷つけてしまったりすることがあります。

- ・耳と鼻はつながっています。鼻は片方ずつやさしくかみましよう。

