

ほけんだより

小田原市立矢作小学校
2023. 12. 1
No.8

かさねぎじょうずに なろう！



今週は、だいたい朝の冷え込みが厳しくなりました。今年は秋が短く、夏から一気に冬になったような感じがします。

体調不良で保健室をおとす人には体温を測りますが、下着をつけないで肌にすぐトレーナーを着ている人が多くいます。洋服とのすきまが大きく、体温がにげてしまつてとても寒そうです。

- 下着の役割
- ①汗をすって肌を清潔にしてくれる
 - ②体にフィットして体温を保ってくれる

上着より、まず下着！うまく重ね着し、快適に健康に過ごしましょう。

カラカラだから…大事です。 冬も水分補給を！

冬は寒さとともに空気がカラカラになり、かぜやお肌のトラブルが増えます。

乾燥対策の基本、「水分補給」を忘れていませんか？



冬は、夏より汗をかきにくいので体から「出ていく」水分があまり目につきません。だから水分補給もあまり気にされませんが、水分補給しなくていいのでしょうか？

冬は外は乾燥した気候でカラカラ、部屋の中は暖房でカラカラだから体も乾燥しやすくなります。

人間の体は60%以上は水分。熱中症シーズンが終わっても、冬でもこまめに、意識して水分をとりましょう。

冬でも毎日、水筒を持てきましょう！

こまめな水分補給で自分のカラダを守りましょう



1年生 歯みがきで 歯をたいせつに

11/29に神奈川県立矢作短期大学部による、歯のみがき方の学習を行いました。

かがみをよく見ながら、口の中を観察し、歯ブラシの当て方を工夫してみがいていました。自分の口の中や歯に意識をむけ、大切にすることをうれしいです。



おうちのかたへ

アタマジラミについてお知らせ

近年、全国的に子どもの間でアタマジラミが流行しています。ここ数年でもあちこちで集団的に発生しており、小田原市内においても最近発生がみられるようです。

季節には関係なく、頭と頭が直接触れたり着衣やタオルなどからうつるケースが多いようです。この機会に是非お子さまの頭皮を見てみてください。

アタマジラミってどんなむし？

アタマジラミの成虫

体長 2～4mm

人の頭に寄生し頭皮から血を吸う。普段は、髪に頑固にしがみついている。血を吸わないと2～3日で餓死する。



アタマジラミの卵

大きさ 0.8mm

耳の後ろや、えりあし前髪の内側に付着していることが多く、また頭髮の根元に近い方にも多く見られる。

整ったなめらかなしずく形で髪の毛に強く固定され、簡単には落ちない。(ふけやシャンプーかすはすぐとれる。)



どうやってみつけるの？

入浴前など髪の毛の乾いた状態のときに見てください。

- 耳の後ろやえりあし、また頭髮の根元に近い方に卵がついていないか。
- 髪の毛をかき分けて頭皮をよく見る。灰色の小さいものがもぞもぞと動いていたら成虫。



みつけたらどうすればいいの？

- シラミ駆除シャンプーやパウダーで駆除します。薬局で市販されていますが、よくわからない場合は主治医に相談しましょう。
- 3日おきに10日間程度薬剤のシャンプーを使用します。シャンプーにより成虫は駆除できますが、卵には効かないため、用法用量を守りましょう。
- 洗髪後、目の細かいくしでよく髪をすきます。
- 衣服やタオルは乾燥機や熱湯・アイロンなどで熱処理しましょう。ふとん、枕は日光に当てましょう。
- くし、タオル、帽子など直接頭や体に触れるものは共有しないようにしましょう。

シラミの発生に関しては、清潔、不潔ということとは全く無関係とされています。症状はかゆみだけ。発見が早いと、かゆみも全くない場合もあるようです。かゆみのあるなしに関わらず、この機会にお子さんの頭皮を是非調べてみてください。よく分からない場合には、保健室でも対応いたしますのでご連絡ください。

市内では引き続き、インフルエンザが流行しています。矢作小でも、特に週明けの月曜日に欠席が急増する傾向にあります。症状は、のどの痛みからの発熱やせき、そしておう吐する子もあり、早退する子もいます。

インフルエンザによる学級閉鎖は、欠席の状況(特にインフルエンザと診断された児童数)や早退の状況などをもとに、学校医の意見を参考に教育委員会の指示でおこなわれています。

インフルエンザにかかったら、回復後、登校初日に健康手帳の提出をお願いいたします。

かぜひきさん 急増中!!

