



# 10月のほけんだより

笠祇小

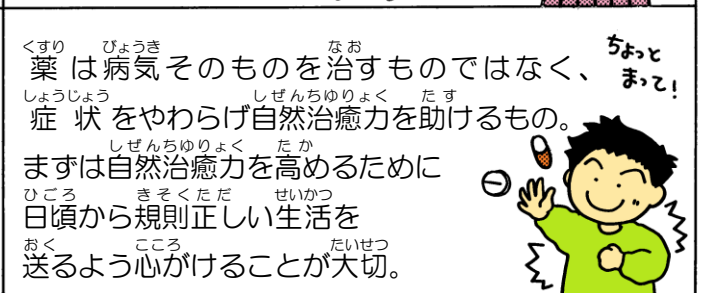
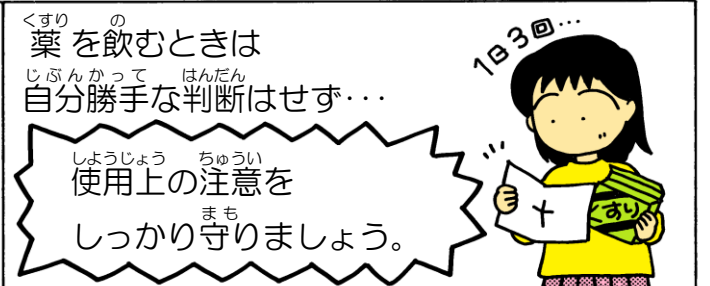
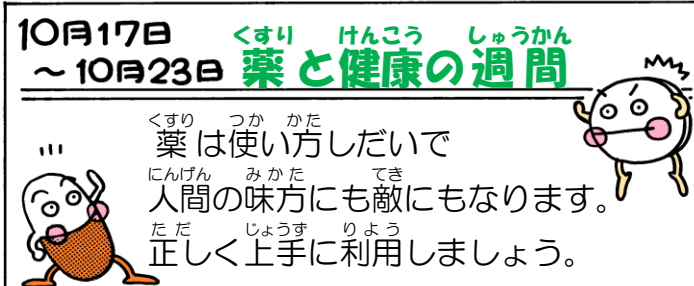
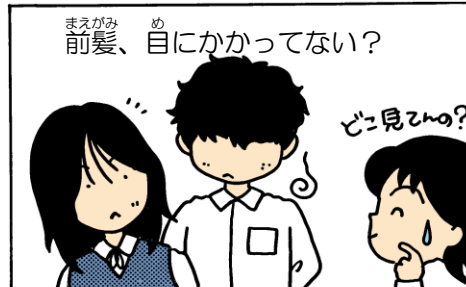
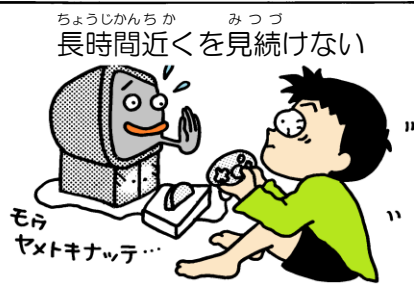
スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。

学校ではいもほり、陸上教室など楽しい行事が続きます。心も体もぐんと伸びる時期。  
楽しい経験を通して、健康な心と体をはぐくんでいきましょう。



～目にやさしい生活

こころがけていますか？～





## き 気をつけよう！ あたま 頭ジラミ

いま、市内でも頭ジラミがはやっていようです。ご家庭でも、後頭部や耳の後ろあたりに卵がないかどうか、チェックしてみてください。頭ジラミは、清潔・不潔とは無関係で次から次へとつづいていきます。いじめや差別につながらないように十分気をつけましょう。

### かんせん 感染するとどうなるの？

頭ジラミの成虫は2～4mmくらいの大きさで、人間の頭皮に寄生し頭皮から血を吸って、毛根近くに卵を産みます。1つの卵から1か月で約200匹ものペースで繁殖するため、早く見つけて駆除することが大切です。ジラミは毛から毛、物から毛へとわたって移動し、感染していきます。通常、血を吸われると非常にかゆいので気づくのですが、かゆみの程度には個人差があり、気づかないうちにうつされていることもあります。



### あたま 頭ジラミチェック法

成虫は非常に動きが速く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて見てみましょう。白くてフケと区別が付きにくいのですが、ジラミの卵は、細長い楕円形をしていること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないこと、つめでつぶすとプチッと音がすること、などが特徴です。



### くじょ 駆除するには？



早く駆除したいときには皮膚科へ行くのが一番です。しかし、なかなか病院へ行けないときには、ジラミの成虫と幼虫は、「スミスリン」という特殊な薬剤を使って駆除することができます。スミスリンは薬局で購入できます。しかし、卵には効果がありません。卵がすべてふ化して幼虫になり、それを駆除するまで、だいたい1か月くらいは使用を続けましょう。また、卵を見つけたら、目の細かいクシですいて取り、つぶして駆除します。

### かてい 家庭での対処法

#### ① まいにち 毎日シャンプーを

大人が髪の根元までしっかりシャンプーします。感染したら2～3日に1回は、家族全員、「スミスリンシャンプー」で洗います。



#### ② ふとん 布団などの寝具類はまいにち 毎日干して

天候や住宅事情で干せないときは、ひげたまま風を通します。ジラミは、40℃を越えると弱り、55℃で死滅するので、布団乾燥機を使うのもよいでしょう。天日干しおよび乾燥のあとは、寝具に潜り込んでいた成虫の死がいや表面に出てくるので、寝具の表面を掃除機で吸い取ります。



#### ③ いるい 衣類や室内を清潔に

パジャマなどの衣類も、毎日取り替えましょう。また、掃除機をこまめにかけ、カーペットや布のソファは、ジラミが潜り込みやすいので、なるべく取り除きましょう。



#### ④ たまご 卵がないかチェックしよう

ジラミの卵は、薄暗い所や電灯の光などではよく見えません。日光の下でよく点検しましょう。

