

10月のほけんだより

笠祇小

あき
スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。
がっこう
学校ではいもほり、陸上教室など楽しい行事が続ります。心も体もぐんと伸びる時期。
たの
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。



～自にやさしい生活
ここがけていますか?～

ちょうじかんちか
長時間近くを見続けない



ただ
正しい姿勢で勉強しよう



まえがみ
前髪、自にかかってない?



じょくせいいかつ
バランスのとれた食生活

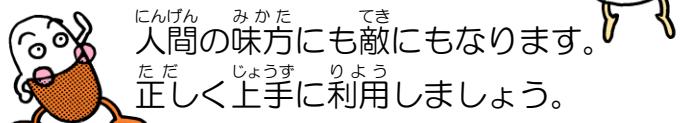


たまには
ゆっくり



10月17日
～10月23日 薬と健康の週間

薬は使い方しだいで
人間の味方にも敵にもなります。
正しく上手に利用しましょう。



くすりの
薬を飲むときは
じぶんかって はんたん
自分勝手な判断はせず…

しようじょう
使用上の注意を
まも
しっかり守りましょう。



病院で処方された薬は勝手な判断で他の人に
あげてはいけません。
法律に触れる行為でもあります。



くすりの
薬は病気そのものを治すものではなく、
症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。
まずは自然治癒力を高めるために
日頃から規則正しい生活を
送るよう心がけることが大切。





き 気をつけよう！ 頭ジラミ

今、市内でも頭ジラミがはやっているようです。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うつっていきます。いじめや差別につながらないよう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。シラミは毛から毛、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つきにくいのですが、シラミの卵は、細長い橢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は、シ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、自分の細かいクシですいて取り、つぶして駆除します。



あたま

頭ジラミ

かてい こうとうぶ みみ うし たまご
あたま せいけつ ふけつ むかんけい つぎ
かてい じゅうぶん き
かてい たいしょほう
家庭での対処法

まいにち 毎日シャンプーを

おとな がみ ねもと
大人が髪の根元までしっかりシャンプーします。
かんせん にち かい かぞくせんいん
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。



ふとん しんぐるい まいにち ほ 布団などの寝具類は毎日干して

てんこう じゅうたくじじょう ほ かぜ
天候や住宅事情で干せないときは、広げたまま風
を通します。シラミは、40℃を越えると弱り、
55℃で死滅するので、
ふとん かんそく つか 布団乾燥機を使うのもよ
いでしょう。天日干しあ
よび乾燥のあとは、寝具
もぐ こに潜り込んでいた成虫の
し死がいが表面に出てくる
ので、寝具の表面を
掃除機で吸い取ります。



③衣類や室内を清潔に

いるい しつない せいけつ
パジャマなどの衣類も、毎
にちと か 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
ターは、シラミが潜り込み
やすいので、なるべく
とのぞ 取り除きましょう。

④卵がないかチェックしよう

たまご うすぐら ところ でんとう ひかり
シラミの卵は、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。

