



7月のほけんだより

令和2年7月1日

梅雨の合間の晴れた日には、おもいきり外遊びを楽しんでいる子どもたち。今年はプールが中止になりましたが、それに代わる遊びを、たくさん考えています。自粛の期間が長かったので体が暑さになっていません。いつもの年よりも熱中症に注意して暑い夏を乗り切りましょう。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

水いぼ" Q&A

Q. 水いぼって何?
A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

Q. うつるの?
A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q. 登園やプールは?
A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

Q. どうやって治すの?
A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合は医師に相談のうえ、治療を。

「熱中症?」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

- 1 涼しい場所に移動する**
風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。
- 2 体を冷やす**
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。
- 3 水分を少しずつ与える**
麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

注意!!
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

足の付け根、首の後ろ、わきの下

冷やしたタオル、タオルに包んだ保冷剤、冷えた缶ジュースなどを挟んで冷やすと効果的

内科健診、歯科検診が終わりました。また、保健指導では歯の磨き残しチェックをしてどんなところに磨き残しがあるか自分の歯で確かめました。お子さんに尋ねてみてください。

ほけんだより 臨時号

～保護者様へ～

令和2年7月1日

みなみひの保育園

アタマジラミに注意しましょう！

アタマジラミは、暖かいきせつに多いと思われがちですが一年を通して人の頭に寄生します。

清潔、不潔とは関係なく駆除すれば治るものなので、見つかった時には虫や卵を取り除き、1人ひとりが気をつけて流行を防ぎましょう。



〈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、幼虫共に人間の頭皮の血液を栄養にして生きています。髪の毛の接触により感染し、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ます。

アタマジラミの成虫



30～45日生存
体長：2～4mm
幅：1mm前後
形：楕円形
色：白～茶褐色

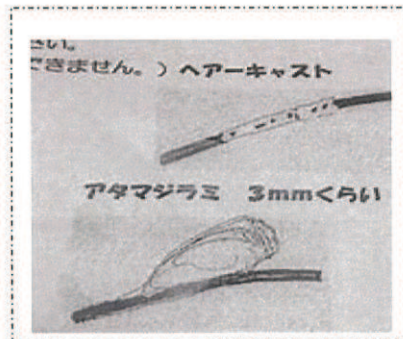
アタマジラミの卵



7～10日でふ化
大きさ：0.5～1mm
形：楕円形
色：灰色～白色

〈卵がないかチェックしよう！〉

卵を発見しやすい、耳のうしろはえぎわ、えりあし、つむじの部分をよく注意深くすき、髪の毛についている塊を見つけます。指でつまんで簡単にとれるのがヘアキャスト（頭皮の脂肪など）です。間違えないようにしましょう。



〈アタマジラミの駆除方法〉

シラミ駆除剤または駆除剤入りシャンプー

薬局など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、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ヶ月くらいは使用を続けましょう。



①毎日シャンプーをしましょう。

髪の毛の根元までしっかりシャンプーで洗い、すきぐしでよく髪をすきましょう。すきぐしは1回ごとに流水でよく流しましょう。



②布団などの寝具類は毎日干しましょう。

枕カバー、シーツは毎日洗濯して取り替えましょう。また洗濯前に60℃以上のお湯に5分以上つけ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）ふとん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。



③衣類や室内を清潔に保ちましょう

パジャマや下着類も毎日取り替えましょう。また、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。



☆かゆみがあるのにシラミの成虫や卵が見つからない時は、他にも原因が考えられますので、皮膚科専門医に相談しましょう。