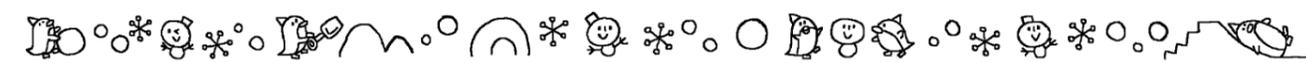


# ほけんたより

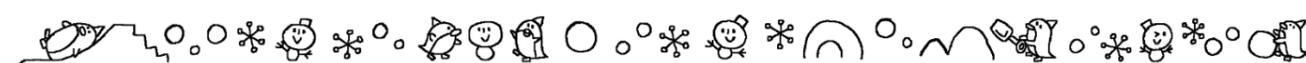


令和7年2月3日  
墨田区立錦糸小学校  
保健室

## 2月



全国的にインフルエンザの流行が続いています。石けんを使った正しい手洗いや換気を意識して、予防していきましょう。寒い日が続く、つい起きる時間が遅くなっていませんか。朝の時間にゆとりがないと、朝ご飯や排便の時間がとれません。早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。



### 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

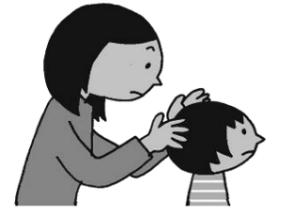


### はついくぞくてい 発育測定カードを配付します

1月の身体測定が終了しましたので、「発育測定カード」をお渡しします。ご確認ください、ご家庭で保管をお願いいたします。



## アタマジラミを知っていますか？



### アタマジラミとは・・・

アタマジラミは1年中発生し、頭同士が触れたり、タオルや帽子、櫛などを共有したりすることで人から人へとうつっていきます。アタマジラミは人の頭部にすみついて、頭皮から血を吸うため頭がかゆくなります。不潔なイメージがあるかもしれませんが、清潔にしていなくてもうつることがあります。



アタマジラミ  
成虫  
約2 mm

### ここに注意！

アタマジラミは髪の毛に0.5 mm程度の卵を産みます。毛根部の皮膚がリング状に抜けた「ヘアキャスト」や「皮脂」、「フケ」などと間違えられやすいですが、アタマジラミの卵は髪にくっついているため簡単に取り除くことができません。以下、当てはまるものはありますか？頭髮の確認をお願いします。判断に迷われる場合には皮膚科でご相談ください。



アタマジラミ  
卵  
約0.5 mm

- 髪を洗っているのによく頭をかいている。
- 髪の毛に0.5 mmくらいの白いものが付いている。(とくに耳の周りや襟足)
- 頭に2mmくらいの小さな生き物がいる。

### アタマジラミになってしまったら・・・

- ① 毎日洗髪し、成虫や幼虫を洗い流す。(子ども自身の洗髪では不十分になりやすいため、10日間は保護者の方をお願いします。)
  - ② 10日間、髪を櫛でとかす。(すき櫛を使うと卵も取り除くことができます。)
  - ③ 櫛、タオル、帽子、衣類、寝具などの共有を避ける。
- その他にも、卵が付いている髪の毛を1本ずつはさみで切る、髪を短くする、アタマジラミを駆除する薬を使うなど、様々な方法があります。知らない間に周りの人にうつしてしまったり、家族内でうつし合ったりしてしまうことがあるため、協力して一斉に対策を行うことが大切です。

(参考) 東京都保健医療局「アタマジラミって・・・なあに？一家庭で行うアタマジラミ対策」



学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座 ～2月 薬は飲み方が大事？～

Q: 薬はどうして時間を守って飲むの？  
A: 時間を守ることで、薬が体にちゃんと効くようになるからです。

