



ほけんだより



2025.7.7

No.4

共栄小学校 保健室

7月に入り、いよいよ本格的な夏を迎えました。先週は北海道で日本最高気温を記録するなど、例年以上に暑さが厳しく、お子さんたちの体調がとても心配です。この時期は、熱中症だけでなく冷房による冷えや夏バテなど、体調を崩しやすい要因がたくさんあります。お子さんが元気に夏を過ごせるよう、ご家庭では十分な睡眠、そして朝食を少しでも取ってから登校できるようご協力をお願いいたします。

アタマジラミにご注意を！

アタマジラミの基礎知識

アタマジラミとは髪の毛について、頭の皮膚から血を吸う虫です。幼虫の時から血を吸います。血を吸われることで、頭がかゆくなります。



【アタマジラミの卵】

髪にしっかりとついて、指で触ってもなかなか取れない。髪の毛に斜めについている



【ヘアーキャスト】

卵と間違われやすい。頭皮の脂肪などがついたもの。指でさっと取れる。

見つけ方

よくかき分けて
髪の毛の根本付近を見ましょう。



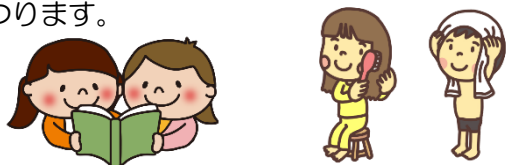
【よくある場所】

襟足
耳の後ろ

成虫は、髪の毛の中を動き回っているため、見つけにくい。そのため、卵を探します。卵は一見、フケのように見えますが、楕円形をしています。フケはつまんで引っ張るとすぐに取れますが、卵はしっかりと張り付いているので、なかなか取れません。

どうやってうつるの？

アタマジラミは髪の毛は他の人と直接ふれあったり、くしや帽子などを他の人と使ったりすることでうつります。



「不潔」というイメージをもつ人がいますが、清潔さは全く関係ありません。

【防ぐためには…】

- 自分の髪の毛が他の人の髪の毛につかないようにする。
- 帽子、くし、タオルは他の人と使わない。

うつってしまったら

◆皮膚科を受診する。もしくは、薬局でシラミ駆除用の薬剤を購入し、使用します。

◆卵や成虫をくしで取る。子どもは自分ではできませんので、おうちの方がとってあげてください。子どもの髪は細くて、くしの目をすり抜けてしまうことがあるため、シラミ取り専用のくしを使うと便利です。

学校に連絡をお願いします

わが子だけ駆除できても、周りも一緒に駆除しなければ、再び寄生してしまう可能性があります。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る



数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。