

ほけんだより 10月

R3.10
鏡山小
保健室

秋になり、朝・夕はだいぶ涼しくなりましたね。でも、ちょうど今くらいに、風邪をひくなど体調をくずす人が多いです。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることなどが主な原因です。

10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服に変わっていきませんが、その日の気温や体調に合わせて着るものを調整しましょう。



10月10日は、目の愛護デー！

今年も、2～6年生を対象に保健委員会で視力検査をします。視力検査は、10月の火曜と木曜の昼休みにしますので、視力検査がしたい人は、予約をしましょう。予約票は、保健室前に置いています。
※1年生は10月に全員視力検査をします。



心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足をつける

タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



アタマジラミのチェックをお願いします

9月と10月にアタマジラミが数名見つっています。年齢・性別、不衛生であるかなどに関係なく、全ての人の頭に寄生します。卵は7日で幼虫になり、頭皮の血を吸います。3～5回の脱皮を繰り返して、約10日で成虫になります。寿命は一か月程度でその間約100個の卵を産みます。

一斉に駆除しないとうつて広がりますので、ご協力をお願いします。

●どんな時にうつる？

☆アタマジラミが寄生している人の髪と接触したとき。頭をくっつけて遊ぶ、床にゴロゴロして遊ぶ。
☆寄生している人とブラシ、寝具、帽子、タオルなど身の回りの物を共有する。

●見つけ方は？

☆成虫を見つけるのは難しいので、卵を探します。卵は耳の周囲から、えり足にかけて多くついていますので、そのあたりの髪の根元をかき分けながら見ます。つまんで引っ張ってみて、動きにくければ卵の可能性が高いです。見つかったら家族全員のチェックと駆除を同時にします。



☆週1回、曜日を決めて確認することで早期発見または予防になります。

●駆除するには？

- ①毎日、髪をシャンプーで洗う。薬局で売っている専門のシャンプーで指示通りに洗うと効果的。
- ②枕カバー、シーツなどを毎日交換する。熱湯につけてから洗濯し、アイロンをかけてください。
- ③部屋の掃除をする。掃除機を毎日かける。
- ④アタマジラミ専用のクシで毎日髪をとかす。卵や、その殻はこれをしないと取れにくいです。
- ⑤髪を短く切る。髪が洗いやすくなり、卵を見つけやすくなります。

げんき こうがいがくしゅう い 元気に校外学習に行きましょう

2学期は、1～5年生はバス旅行、5年生は宿泊訓練、6年生は修学旅行がありますね。

当日に体調をくずすことなく、元気に参加出来るように次のことに気をつけましょう。

- 前日は次の日の準備をして、早めに寝る。
- 朝ごはんをしっかり食べてくる。
(空腹だとバスに酔いやすい。)
- 朝はお家でトイレ(大)をすませてくる。
- バスに酔いやすい、お腹や頭が痛くなりやすいなど薬がいる人は持ってくる。
- 薬の貸し借りは絶対にしない。

