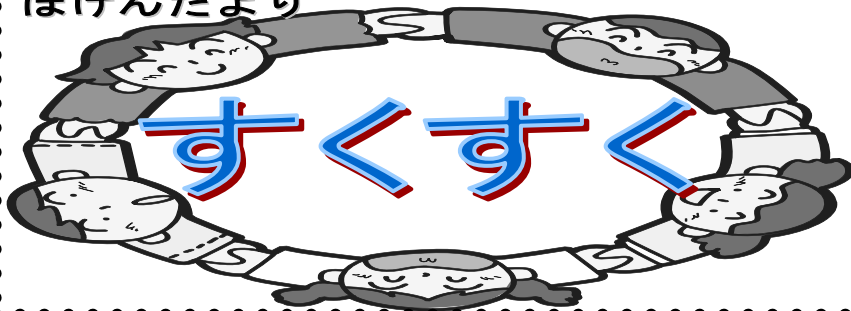


ほけんだより



大阪市立
南田辺小学校

平成28(2016)5月31日

保健室発行

朝食をたべてこよう！

しっかり
食べよう
朝ごはん



食欲がない！食べる時間がないなどの理由から、朝食を食べずに登校している人はいませんか？朝を抜いても昼と夜しっかり食べれば大丈夫と思うかもしれませんが、それは大きな間違いです。人間の体は朝起きて朝食をとると体温が上がります。そうすると脳の温度も上がり、脳は、朝が来たと判断して体を目覚めさせる働きをはじめます。朝、何も食べていないと、体温は上がり、脳は朝だと判断できないので、体は眠りの状態から抜け出せません。そのため、眠くて、ぼんやりしたままの状態が続き、昼食を食べるころにようやく目覚めた状態になります。

朝からしっかり活動する皆さんは、朝、しっかり食べて、一日のエネルギーを満タンにして登校しましょう。どうしても食べる時間がないという人は、牛乳などの飲み物や、果物だけでも食べてくるようにしてほしいと思います。

保健室前掲示板には、保健委員会の人たちが考えたおすすめ

め朝食メニューを掲示しています。ぜひ、ご覧ください！



ぼうし すいどう ねっちゅうしょうよ ぼう 帽子・水筒で熱中症予防を！！



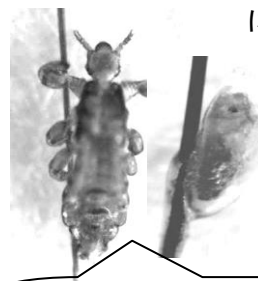
ちょっと運動すると、汗ばむ季節になりました。これから、暑さの中で長い時間運動などをすると、熱中症がおこりやすくなります。熱中症とは、体の体温を調節する力が弱り、体の中に熱がたまりすぎて、体がしんどくなったり、めまい、吐き気、頭痛などが起こる状態を言います。ひどくなると、意識を失ったりすることもあります。熱中症を防ぐには、外に出る時は帽子をかぶること、水分を上手に取ることが大切です。

上手な水分のとり方

	運動前	運動中
水分をとるタイミング	運動する30分前に飲む。	運動中20分ごとに飲む。
水分をとる量	コップ1～2杯の量を分けて飲む。	一回につき、一口～三口をゆっくり飲む。

アタマジラミに気をつけて

いま、大阪市内では季節を問わず一年を通して頭ジラミの発生が報告されています。頭ジラミは、2～3mmの虫で、人の頭に住みついて血を吸います。清潔さには関係なく、人が集まるところや、座席を共有する場では誰にでもうつる可能性があります。「頭が痒い」、「よく掻いてしまう」、「髪の毛にフケのような物がついている」というような時には、髪の毛をていねいに調べてみてください。卵や虫が見つかった時には、皮膚科のお医者様や薬局で相談し、できるだけ早く駆除するようにしましょう。



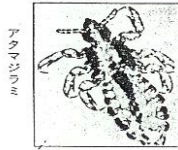
頭ジラミの成虫 たまご 実際の大きさは○≒これくらい
実際の大きさは●≒これくらい

おうちのかたへ

ご家庭での頭ジラミ対策について

昨年度にもお知らせいたしましたが、区内でのアタマジラミの流行が続いています。活動的な季節、子ども同士が接触する機会が多くなると、感染する可能性も増します。衛生面に気をつけていても、年齢や、性別、生活様式などに関係なく、すべての人の頭部に寄生する可能性があります。正しい知識を持つことで、感染を最小限に抑えることや、感染しても早期に駆除することができます。

「頭がとてめかゆい」「よく掻いている」「髪の毛にフケのようなものがついている」というようなときは、髪の毛をていねいに調べてみてください。卵や虫が見つかったときには、皮膚科のお医者様や、薬局で相談し、できるだけ早く駆除するようにしてください。よろしくお願いいたします。



頭ジラミとは…

頭ジラミは、ノミや蚊のような吸血性の昆虫です。成虫・幼虫とも頭皮から血を吸って栄養源にしています。頭ジラミが寄生すると、多くは耳の辺りから襟足にかけて産卵し、7～10 日間で孵化します。成虫は人の体から離れても 7～72 時間程度、生きていくといわれています。

もし、頭ジラミが見つかったら…

スミスリンシャンプーという駆除するシャンプーが市販されています。(薬局でご相談ください。) シャンプーすると成虫は駆除されます。但し、卵には効果が薄いので、卵が孵化するサイクルを考慮し、10 日間くらいは、シャンプーを続けてください。また、下記のようなことにもお気をつけください。

- 1・髪はできるだけ短くする。
- 2・洗髪後は目の細かい櫛で、よくとかす。
- 3・ヘアブラシや、タオルは共有しない。
- 4・枕カバーやシーツは、できるだけ毎日取り替え、布団もこまめに干す。
- 5・部屋の掃除はていねいにする。



熱中症予防のため、水筒、帽子をお持たせ下さい！

暑さが本格的になり、プチ熱中症？と思われる体調不良を訴える子どもたちが増えてきています。熱中症を正しく理解し、ご家庭でも予防に努めていただきますようお願いいたします。



熱中症とは…

●高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

●気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。急に暑くなった日は特に注意！

●屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送される事例が報告されています。室内にいるときも注意が必要！

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

子どもたちには特に次のことに気をつけてあげてください！

○こまめな水分・塩分の補給 ○帽子の着用 ○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

注意していただきたいこと・お願いしたいこと

暑さの感じ方は人によって異なります！人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。暑さの抵抗力に合わせて予防を心がけることが大切です。日々の体調の変化に気をつけてください。体調が気になる時には学校にもご連絡ください。