

☆ほけんだより☆6月

令和7年6月 ②

洗切小 保健室

水泳学習が始まる季節になりました。運動の中でも、水泳は短時間でも運動量が多いという特徴があります。食事と睡眠をしっかりし、体調を整えておくことが大切です。

さて今回は、アタマジラミについての注意喚起です。アタマジラミは、頭が触れ合ったり、頭に触れるものを共有したりすることで、感染の可能性があります。感染すると、頭皮に強いかゆみが出ます。アタマジラミは、清潔にしている、1年を通して誰にでも感染の可能性があるものです。プール内で感染することはありませんが、水泳学習では、タオル等を近距離で使用すること等も踏まえ、お知らせをしています。よろしくお願いいたします。

【アタマジラミの特徴】

- ・成虫（2～4mm）人の頭髮に寄生し、頭皮から吸血する。吸血されたところがかゆくなる。
- ・成虫は頭髮を動き回る。卵は髪にしっかりとくっつき、取れにくい。
- ・卵（0.5mm～1mm程度）は耳の後ろにつくことが多い。

【対策】

- ・頭と頭の接触を避ける。
- ・身の回りのものの共用を避ける。寝具はこまめに洗う。
- ・子供の頭を定期的に確認し、大人が洗髪する。

【もし感染したら】

- ・シラミ駆除薬品を使用する。
- ・すきぐしを使用する。
- ・ものについたシラミを殺虫する場合は、60度以上のお湯に5～10分浸すか、乾燥機を使用する。

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなと思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動 をする	しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったら、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。	
水分補給 をする	水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいです。泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。	

☆保健面からの水泳学習での注意

- ・持ち物には必ず記名をお願いします。シューズの名前が薄くなっている場合もあります。
- ・プールカードは、安全面を考え、未記入や忘れた場合はプールに入ることにはできません。
- ・ばんそうこうはプールに入るときは外します。ばんそうこうを外すことができないような深いきずのけがや、範囲の広いけがをしている場合、相談の上、見学することになります。