



おうちの方へ～水泳の授業が始まる前に～

アタマジラミに注意しましょう

アタマジラミは、暖かい季節に多いと思われがちですが、一年を通して人の頭に寄生します。学校は、集団生活の場ということもあり、定期的にご家庭でもご確認をお願いいたします。

アタマジラミとは

アタマジラミは、ノミや蚊のような吸血昆虫で、成虫・幼虫ともに人間の頭皮から吸った血液を栄養にして生きています。頭皮の血を吸ってかゆみを起こすのが特徴です。毛根近くに卵を生みます。



- 体長：2～4mm
- 非常に動きが速い



- 長さ：約1mm
- 灰白色の楕円形
- 毛髪に固定し指で触ってもなかなか取れない

かんせんけいろ 感染経路は

- 1 髪の毛と髪の毛が直接接触して感染します。
- 2 クシ、タオル、寝具、帽子など体に直接接触れるものを共有することで感染します。

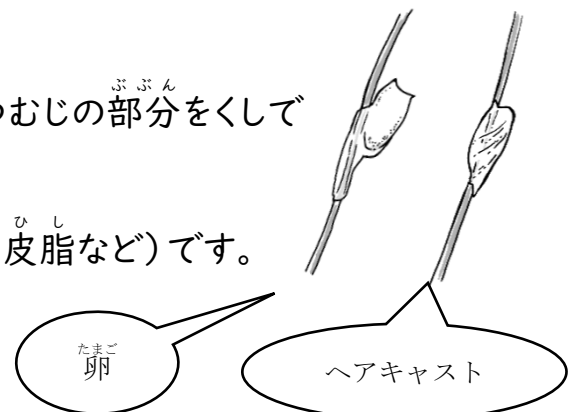


たまご 卵がないかチェック

卵を発見しやすい、耳のうしろ、はえぎわ、えりあし、つむじの部分ækして注意深くすき、髪の毛についている塊ækみつけます。

指でつまんで簡単に取れるのはヘアキャスト(頭皮の皮脂など)です。

間違えないようにしましょう。

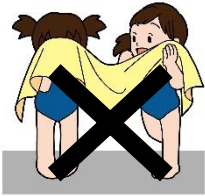


アタマジラミに感染してしまったら

- 1 駆除専用のクシや、駆除専用医薬品としてスミスリンパウダーやスミスリンシャンプーが市販されています。薬局で購入できます。
- 2 タオル、シーツ、枕カバー、下着などは共有を避け、毎日こまめに取り替え、乾燥機や熱処理をしたあとで洗濯し、更にアイロンをあてると効果的です。布団は日に干します。アタマジラミは55℃で10分間漬けると100%死滅するといわれています。

アタマジラミの予防法は

- 1 帽子、ヘアゴム、マフラー、クシ、衣類などの貸し借りをしない
- 2 布団はよく干して叩く。枕カバー、シーツはこまめに洗濯をする。
- 3 普段から毎日シャンプーをして、ドライヤーでよく乾かす。
- 4 髪をよくとかす。
- 5 プールは帽子をかぶって入る。
- 6 毎日子どもの頭皮をチェックする。



アタマジラミは、不潔さとは無関係です。誰にでも感染することがあります。ただし放っておくと感染の蔓延につながります。気をつけていきましょう。
※出席停止の措置はありません。



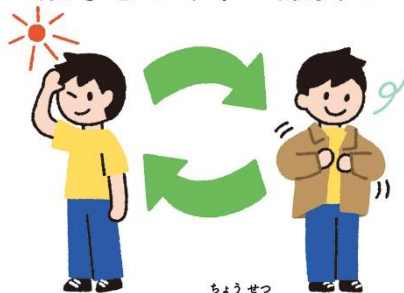
寒暖差にも気をつけよう

「暑さ」を感じたら



タオル・ハンカチの定番

脱ぎ着しやすい服装で



うまく調節を

つかれる前に



心もからだも休ませて