

すこやかだより



令和7年度
プール号
京都府立舞鶴支援学校



水泳学習が始まります。安心・安全にプールに入れるように、体調を整える習慣づくり「早寝・早起き・朝ごはん」や毎朝の健康観察を心掛けましょう。



目・耳・鼻に症状がある人はお医者さんに相談しておく



十分に睡眠をとる



爪を切っておく



耳そうじをする



走らない



飛び込まない



準備運動をする



タオルの貸し借りをしない



体調がわるくなったら先生に言う



朝ごはんは、一日を元気に過ごすエネルギーになります。

朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。

次のような症状はありませんか？

- ・おなかが痛い
- ・鼻水が出る
- ・せきが出る
- ・いつもより体温が高い
- ・のどが痛い
- ・目が充血している
- ・下痢、嘔吐をした
- ・けがをしている
- ・食欲がない



《保護者の方へ》

体調を崩しやすい時期です。特に、水泳学習がある日の朝は、御家庭でも体調のチェックをよろしくお願いいたします。健康診断の結果、受診が必要と診断された場合は、水泳学習の前に受診していただくことをお勧めします。また、定期的を受診をしている、皮膚症状がある、普段と変わった症状などがある場合は主治医の先生に入水可能か必ず確認をお願いします。

体調管理に合わせて、頭じらみのチェックも各家庭でしていただきますようよろしくお願いいたします。頭じらみが発見されたり、疑いがある場合は、医療機関に御相談のうえ学校にもお知らせください。（くわしくは裏面を御覧ください。）

～頭じらみのチェックをお願いします～

<頭じらみとは>

頭じらみは“しらみ”と呼ばれる寄生虫が頭髮に寄生することで発症する、感染症の1つです。血を吸われることで強いかゆみと皮膚炎を伴います。また、かきむしることでバイ菌が入り「おでき」や「とびひ」になることも多いようです。



<頭じらみの卵とフケの見分け方>

頭じらみの成虫は黒っぽく、大きさは1mm～4mmで、見つけることは難しいです。しかし、頭じらみの卵は見つけることができます。頭じらみの卵が見つかったら成虫もいるものと思ってください。

卵の特徴

- ・形が丸っこくて直径が0.5mmくらい。
- ・髪の毛を取り巻くようについている。
- ・手で触ってもすぐには取れない（抜け殻だとすぐにとれることもある）。
- ・髪の毛の根元から2～3cm毛先によったところに産みつけられている。
- ・両耳の上の辺りから後頭部にかけてつきやすい。

フケの特徴

- ・形はいろいろで、厚みがない。
- ・髪の毛の上に乗っている。
- ・手で触れば、すぐにとれる。
- ・比較的地肌の近くに見られる。

卵は耳の周囲からえりあしにかけて多く付着しています



アタマジラミの卵の見分け方

<卵>

<フケ>



<感染経路>

- ・頭を接触させたり、プールやお風呂で、バスタオルや脱衣かご・ヘアブラシなど体に触れるものを他の人と共用したり、寝具でうつるケースが多い。

<感染予防>

- ・タオル、衣類、帽子、寝具などは共有しない。
- ・ていねいにシャンプーで洗う。

(頭じらみが発見された場合は、しらみ駆除用のシャンプーが効果的です。)

自分のタオルや帽子を使いましょう

