



令和4年6月17日 長岡第七小学校 保健室

水泳学習がはじまるよ！！

梅雨に入り、じめじめした日が増えてきましたね。さて、いよいよ来週から水泳学習が始まります。自分の体にあった水着は準備できていますか？帽子やタオルなど、持ち物には名前が書いてありますか？全ての持ち物をチェックしましょう。

また、水泳学習の日の朝は、いつも以上に健康観察をしっかりとしましょう。大丈夫かな…と心配なことがあれば、おうちのひとと相談しましょう。

みんなが安全に学習できるように一人ひとりが準備しましょう。



【保護者の方へ】アタマジラミについて

体重測定の際にアタマジラミの検査をしました。タオルや枕の共有で移ることがありますので、家庭でも頭髪の様子を調べてみてください。

アタマジラミって…？

人間の頭髪に寄生して、血を吸って生きています。頭がかゆくなるのが症状の特徴です。

どうやって見つけるの…？

頭の全体（特にえり足や耳の後ろ）をチェックしてください。卵は乳白色です。白くツブツブしたものが髪についていたら注意深く確認してください。（フケと似ていますが、アタマジラミの卵は指でつまんで引っ張ってもとれないのが特徴です。）



アタマジラミを見つけたら…？

薬局にアタマジラミ駆除商品があります。薬局、または皮膚科で相談してください。また、発見された際には、学校にお知らせください。

予防方法は？

帽子やタオル、くしなどを共用することですつります。ですので、他人と共用せず、自分の物を使いましょう。



安全にプールにはいるために…

しっかり準備しましょう！



前日までに…

耳そうじをしましょう。

耳鼻科検診や眼科検診で受診をお勧めした場合は医療機関に相談しましょう。
耳垢栓塞は外耳炎の原因になるので、早めの受診をお勧めします。



すべての持ち物に名前を書きましょう。

朝ごはんを
しっかり食べましょう



手と足の爪を
切りましょう。

登校前に…

目に痛みやかゆみは
ありませんか？
赤くなっていますか？

皮ふにぶつぶつが
出ていませんか？
かゆみや痛みはありませんか？

熱はありませんか？
頭の痛みはありませんか？

のどが痛かったり、
腫れたりしていませんか？

おなかは痛くないですか？
うんちは出ましたか？

プールの前日とプールに入った日は
特に早く寝て、体を休めましょう。

