



6月 ほけんだより

令和8年6月1日

いながわしょうがっこうほけんしつ
猪名川小学校保健室

～水泳学習が始まります～

プールでの授業は、いつもの体育よりもたくさんの体力を使います。
前日、当日の健康観察を十分に行い、ルールを守って安全で楽しい水泳学習になるようにしましょう。



前日まで・前日に気をつけること

- 目、耳、鼻の病気がある人は
お医者さんにみてもらおう
- 前の日はしっかり
睡眠をとる
- 爪を切る
- 耳掃除をする



当日に気をつけること

- 健康観察をする
- 朝ご飯をしっかり食べてくる
- 朝起きた時、プール前には
トイレをすませる



こんな人はプールにはいれません

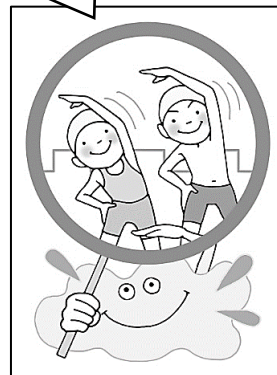
- ☆今かかっている病気が完治していない人 (お医者さんの許可があればはいれます)
- ☆化膿しているケガや、治療していない皮膚の病気がある人
- ☆発熱、腹痛や下痢、めまいなど体調不良やアタマジラミなど駆虫していない人



プールの約束

プールの約束を守ることは、自分の命を守ることにつながります!!
先生の話をしっかり聞いて、絶対に勝手な行動はしません。

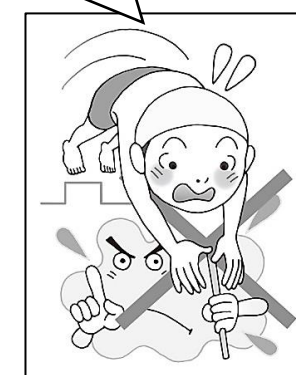
しっかり準備運動をする



プールサイドは走らない



プールに飛びこまない



タオルや物の
貸し借りはしない



体調が悪くなったら先生に言う



プールに入っていいの？

皮膚の病気編

保護者の方へ

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

疥癬

治療を始めていればプールに入れます (ただ角化型疥癬は感染力が強いので外出を控えます)。



アタマジラミ

治療を始めていればプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。



★水いぼがある人は、皮膚同士が接触しないようにラッシュガードなど着用してください



アタマジラミについて

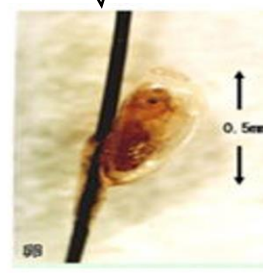
アタマジラミとは

アタマジラミは体長2~4mmの寄生虫で、頭髪に感染し人から人へうつります。
 脚で髪にしがみつき、俊敏に動きまわるので、見つけるのがとても難しいです。
 成虫は、1~1.5ヶ月生きます。しかし、髪から離れて吸血できないと3日で死んでしまいます

アタマジラミの成虫



アタマジラミの卵



卵とまちがしやすい
フケ、ヘアーキャスト



アタマジラミの症状

寄生したアタマジラミは、髪に卵を産み、約1週間でふ化します。約3週間で成虫になり、毎日3~5個の卵を産みつけどんどん増えていきます。卵は髪にしっかりと固着しているため、なかなか取れません。吸血によるアレルギー反応で、激しいかゆみがあり、かきすぎで湿疹になることもあります。

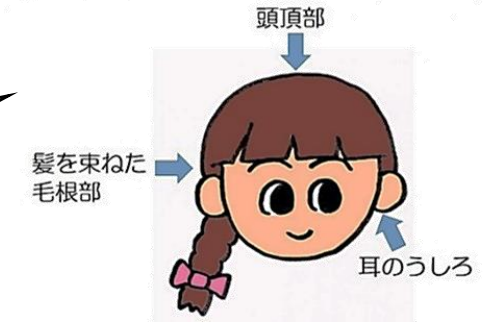
アタマジラミの原因

髪の毛の接触や、体や頭を寄せあったり、タオルやブラシなどの共用で人から人へうつります。

アタマジラミの見つけかた

1. 髪の根元のほうに、茶色や白っぽい灰色のフケのようなものがついている。
 2. 手で払ってもフケのようなものは取れない。
 3. 頭がかゆくてシャンプーをしてもおさまらない。
- ☆調べかたは、髪をかきあげて少しずつ髪を落としながら見るとみつけやすいです。

アタマジラミが、よく卵を産みつけるところ



アタマジラミが見つかったら

1. 皮膚科、または薬局に相談する。
治療には専用のシャンプーがあります。成虫に効果はありますが、卵には効果がないので、指示を守って自分の判断で治療をやめない。
2. 卵は、目の細かい櫛で髪をとかして取り除く。
3. 寝具、衣類は十分に日光で消毒する。
4. シャンプー後はドライヤーでしっかりと乾かす。



アタマジラミの予防

1. 頭と頭の接触(寝ている時や遊んでいる時)をさける。
 2. 身の回りのもの(寝具、帽子、タオル、くしなど)を共用しない。
 3. きょうだいがいる場合は、一緒に治療を行う。
- ★ご家庭でも頭髪をチェックしてください。
早期発見につながります。



アタマジラミが見つかった時は、皮膚科や薬局に相談し早期に駆虫をしてください。
また、学校にもご連絡くださるようお願いいたします。