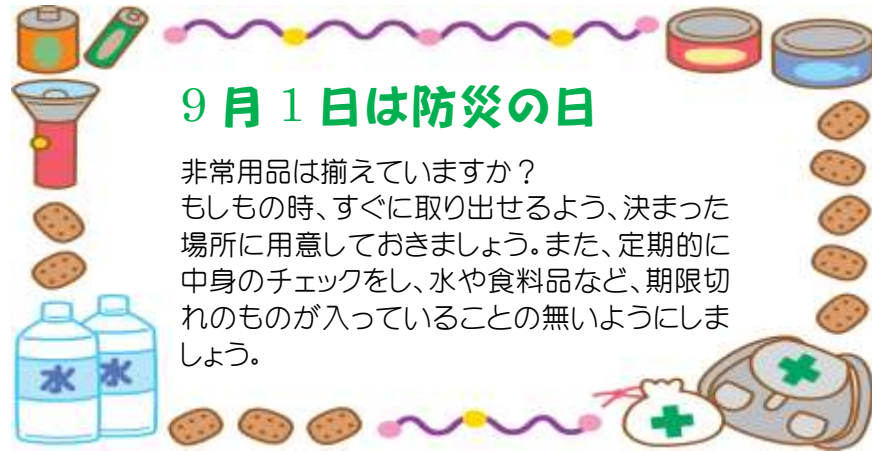




9月のほけんだより

2016年9月1日 富良野市立保育所

幼稚園や学校も2学期が始まり、子どもたちも元気な毎日を送っていると
 思います。そろそろ夏の疲れが出てくるころです。これから楽しい行事が目
 白押しとなるので、元気に活動できるよう、今一度、健康生活を見直してみま
 しょう。



9月1日は防災の日

非常用品は揃えていますか？
 もしもの時、すぐに取り出せるよう、決まった
 場所に用意しておきましょう。また、定期的
 に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切
 れのものが入っていることの無いようにしま
 しょう。

ご家庭に救急箱の用意はありますか？
 いざという時にすぐに取り出せるよう、必要な
 ものをそろえておくとう安心です。ときどきは中身を
 チェックして期限の切れた薬品の入れ替えや、
 よく使うものの補充などをおきましょう。

9月9日は救急の日

——救急用品の点検を！——

薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に
 働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく、寒さに対する
 抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動
 きにくくて活動的になれませんよ。風邪に負けず、元気に体を動かしてあそべる
 子どもでいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼし
 ます。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついて
 いませんか？ 朝の生活の見直しから、リズ
 ムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早起きにするのは
 難しいもの。まずは、遅
 く寝ても早く起きる習慣
 をつけましょう



光を浴びる

起きたら部屋のカー
 テンを開け、太陽の光
 を浴びましょう。それ
 によって生体時計が
 リセットされ、体も脳
 も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさ
 せませす。食欲がなければコップ
 一杯の牛乳だけでも。



薄着で過ごす コツ

- ◎ 寒い時は薄手の上着で調節する。
- ◎ 肌着を着て保温する。
- ◎ お腹と背中が出ないようにする。



気を付けよう！ 頭ジラミ

今、頭ジラミが流行っています。ご家庭でも、後頭部や耳の後ろあたりに卵がないかどうか、チェックしてみてください。ただ、この頭ジラミは、清潔・不潔とは無関係のものです。いじめや差別につながらないように十分気をつけましょう。

感染するとどうなるの？

頭ジラミの成虫は 2~4mm くらいの大きさで、人間の頭皮に寄生し頭皮から血を吸って、毛根近くに卵を産みます。1つの卵から1か月で約200匹のペースで繁殖するため、早く見つけて駆除することが大切です。シラミは毛から毛、物から毛へと渡って移動し、感染していきます。通常、血を吸われると非常に痒いので気づくのですが、痒みの程度には個人差があり、気づかないうちにうつされていることもあります。



駆除にはスミスリンシャンプー

シラミの成虫と幼虫は、「スミスリン」という特殊なシャンプーを使って駆除することができます。シャンプーは薬局で購入できます。2~3日に1回使用して、成虫や卵からふ化した幼虫を駆除します。3~4回使用するころにかゆみもおさまりますが、このシャンプーは卵には効果がありません。卵がすべてふ化して幼虫になり、それを駆除するまで、だいたい1か月くらいは使用を続けましょう。また、卵を見つけたら、目の細かいクシですいと取り、つぶして駆除します。



頭ジラミチェック法

成虫は非常に動きが早く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別が付きにくいですが、シラミの卵は細長い楕円形をしていること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないこと、つまでつぶすとプチッと音がすることなどが特徴です。



家庭での対処法***頭ジラミ***

① 毎日シャンプーを



大人が髪の根元までしっかりシャンプーします。感染したら2~3日に1回は、家族全員、「スミスリンシャンプー」で洗います。

② 布団などの寝具類は毎日干して



天候や住宅事情で干せない時は、広げたまま風を通します。シラミは、40℃を超えると弱り、55℃で死滅するので、布団乾燥機を使うのも良いでしょう。天日干しおよび乾燥の後には、寝具に潜り込んでいた成虫の死骸が表面に出てくるので寝具の表面を掃除機ですいとります。

③ 衣類や室内を清潔に



パジャマなどの衣類も、毎日取りかえましょう。また、掃除機をこまめにかけ、カーペットや布のソファはシラミが潜り込みやすいので、なるべく取り除きましょう。

④ 卵がないかチェックしよう



シラミの卵は、薄暗いところや電灯の光などではよく見えません。日光の下でよく見ましょう。