

# ほけだがよりの夏

座間市立相模野小学校 保健室 2021年 7月号

7月に入るといよいよ夏本番、暑い日が続きます。

登下校中に少し歩いただけでも汗をかく季節です。登校中も帽子をかぶり、朝ご飯でしっかり、水分・塩分を摂ってくると、熱中症予防になります。



マスクをして過ごす2度目の夏を迎えました。暑い続きますが、感染症予防の為にマスクは必要です。上手なマスクの使い方、暑い夏を乗り切りたいですね。

夏のマスク着用について



## 熱中症に注意

一般的に、運動中のマスク着用は熱中症や脱水のリスクになるとされています。運動中は他の人と十分な距離をとった上でマスクを外し、運動後の片付けや会話の時にはマスクを着けるといったメリハリのある使い方をしましょう。

また、登下校時も熱中症の危険があるときは、人との距離をとり、会話を控えたうえで、マスクをはずしましょう。

## マスクによる肌トラブルには…

マスクを常に着けていると、呼気の熱と水蒸気でマスク内は高温多湿状態となります。また、長時間の使用で不織布マスクの表面が毛羽立ち、口の動きに伴う摩擦刺激により、かゆみや皮膚炎を生じることがあります。

1. 不織布マスクを使う場合には内側に綿ガーゼをマスクより広め1枚挟んで使用する。(綿ガーゼは毎日取り換える。)
2. 汗をかいたら、こすらずに丁寧に拭き取る。
3. マスクを着ける前にしっかり保湿する。



\*予防をしても皮膚炎が治らなかったり、悪化したりした時には速やかに皮膚科を受診しましょう。

## 「夏休み 生活習慣カレンダー」について

相模野小学校では、基本的な生活習慣の定着を目指して「光・暗闇・外遊び」の習慣づくりに取り組んでいます。

「光・暗闇・外遊び」の取り組みは、「朝に光を浴び、夜は薄暗いところで過ごす。そして昼間に外遊びなどで体を動かすと、『早寝・早起き・朝ご飯』が自然とできる体になり、自律神経が整うようになる。」ことを目指した取り組みです。

今年も、夏休み中に「光・暗闇・外遊び」を意識した生活送ってほしいと考え、夏休みの始まりと終わりの一週間に「生活習慣カレンダー」をつけることになりました。夏休み中の起床時間などお子さんと話し合っただけで決めていただけたらと思います。ご協力お願いいたします。



## アタマジラミにご注意ください

アタマジラミは季節を問わず1年を通して全国で発生しています。

不衛生なことが原因と思われるがちですが、清潔にしている、頭を接触させて遊ぶ子ども達は普通の生活で簡単にうつります。

### ★アタマジラミの見分け方

- ・アタマジラミの成虫の大きさは2ミリから4ミリで灰白色。
- ・卵は髪の毛に産み付けます。
- ・卵は大きさ約1ミリで乳白色。フケなどとは違い、引っ張ってもなかなか取れません。主に後頭部や耳の後ろの髪の毛の生え際に生み付けます。



### ★アタマジラミが見つかったら…

- ・薬局に相談して駆除薬(スミスリン剤)入りシャンプーを使用するか、皮膚科を受診しましょう。

(皮膚が弱く駆除剤が使えない場合は、専用のくしですいて取り除く方法もあります。また、まれに駆除剤の効かないアタマジラミもいるので、その場合も専用くしで取り除きます。)

- ・もし、アタマジラミが発見された場合には、学校にもお知らせ下さい。

### ★アタマジラミは、いつ寄生するか分かりません。

スキンシップもかねて、月に数回保護者の方がお子さんの頭皮をチェックしてあげてください。

なでなで…  
いいこいいこ

