

ほけんだより 10・11月号

額部小学校 保健室

令和元年

10月30日発行



日ごとに涼しくなってきて、秋らしくなりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい状況にあります。県内の学校ではインフルエンザも出ているようです。疲れたら早めに休むなどして体調を整えるようにしましょう。また、その日の気温に合わせて、体温調節できる洋服を選ぶようにしましょう！

目となみだがピンチ!! ドライアイとは

なみだの量がへったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を「ドライアイ」といいます。目にこんな症状が出たときは、ドライアイかも？！

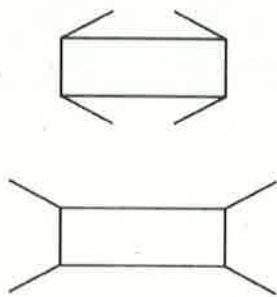
ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活とかかわっていて。とくに気になるものとして「パソコン、ゲーム機、スマホを長い時間使うこと」があげられます。あなたの目、これらの機器の画面をいつも見つめて、がんばりすぎていませんか？

使う時間を決めたり、ときどき休けいを入れたりして、大事にしてあげてくださいね。

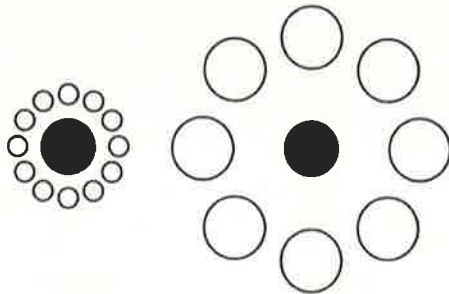
- ⚠ つかれる
- ⚠ 痛い
- ⚠ かゆい
- ⚠ ごろごろする
- ⚠ 重い感じがする
- ⚠ 赤くなっている
- ⚠ 光を見るとまぶしい
- ⚠ めやにが出る



ふしぎ、不思議…錯視の世界



① 四角い部分の大きさは？



② 黒い丸の大きさは？



③ 真ん中の線のかたむきは？



④ 真ん中の小さい四角の色のこさは？

図形の長さや大きさ、角度などが実際と違って見えることなどを「錯視（さくし）：目の錯覚」といいます。

私たちの目はきわめて高性能にできているといわれますが、こんなふうになまされてしまうこともあるのですね！

不思議ですね！



※これらの図を集中して見続けると気分が悪くなってしまうことがあります。

ときどき目を離して休憩をとるようにしましょう。

- ① 上のほうが左右小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ
- ② 左のほうが大きく見えるが、同じ大きさ
- ③ 右へがりに見えるが、水平
- ④ 右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ

こた

～おうちの人と一緒に読みましょう～

家庭におけるアタマジラミ検査のお願い

アタマジラミは夏のプールの季節に発生が多く聞かれますが、年間を通していつでも発生しています。アタマジラミは不潔だから発生するというわけではなく、子ども同士が頭を寄せ合って接しているうちに簡単にうつってしまうのです。

アタマジラミは名前の通り人の頭部に寄生します。吸血されると強いかゆみがおこるため、掻き傷からバイ菌が入り化膿したり皮膚炎になったりすることがあります。

アタマジラミはだれにでも発生しますから、日頃の予防と早期発見が重要です。ご家庭でもお子さんの頭を調べてみてください。成虫はすばやいのでなかなか発見できませんが、頭髮の根元付近に卵を産みつけますので、卵を発見する方が簡単です。もしアタマジラミの卵を発見したら成虫もいることとなります。その場合は、皮膚科を受診していただくか薬局薬剤師にご相談ください。

また、卵らしいがよくわからないという場合は、養護教諭までご相談ください。なお、情報が漏れることのないようにプライバシーに配慮いたします。



成虫 体長2～3ミリ

髪の毛の中をすばやく動くため、
見つけることはむずかしい。



卵 0.5～1ミリ

髪の毛の根本近くにしっかりと
ついていて簡単にはとれません。



※卵は、耳の後ろや後頭部の髪の毛の根本付近に多くみられます。髪をかきあげてみてください。

アタマジラミの早期発見

- ・髪の毛を掻き上げて卵がついてないか、ていねいに調べてみてください。
- ・かゆがる時は注意深く見てください。
- ・駆虫方法は、薬剤シャンプーと卵をすき取るすきぐしを使用します。
- ・家庭内感染を起こしやすいので、発生があったら家族ぐるみの駆虫が必要です。

アタマジラミの予防法

- ・シャンプーで地肌までていねいに洗います。髪の毛の長い子や低学年の子は、お家の方が見てあげてください。
- ・クシ、帽子、枕など直接頭に触れる物は、共有しないようにします。
- ・ふとんや枕はまめに干し、掃除機をかけるようにしましょう。

お願い

もし見つかったらすぐに担任にお知らせください。
クラス内での感染を防ぐためにも連絡が大切です。
お子さんを傷つけないように配慮します。

うちの子に限ってと考えずに、お子さんの髪の毛を調べてみてください