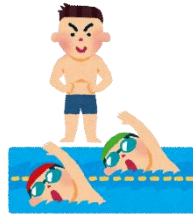


保健だより



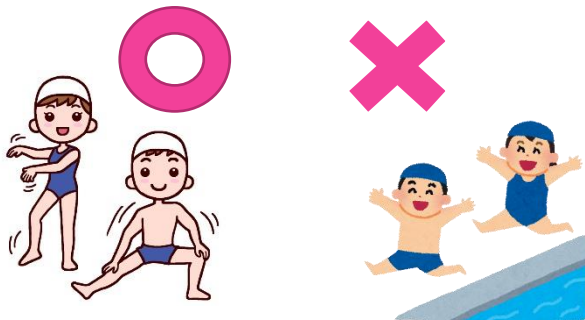
令和5年6月2日
ニューヨーク日本人学校
スクールナース 森 まどか

これからの時期は、日差しが強く、気温の高い日々が続きます。汗をきちんとふき、水分をこまめにとって体調の管理をしましょう。初等部では水泳教室が始まり、体を動かす機会も増えますので、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。目や耳、皮膚に症状がある場合や治療中のケガがある場合は医療機関に相談した上で、水泳に参加するかどうかを決めましょう。

～安全で充実した水泳教室にするために～

泳ぐ前

- ① 前日はしっかり寝よう。
- ② 朝ごはんを食べ、健康観察をしよう。
- ③ 手足の爪を切ろう。
- ④ しっかり準備運動をしよう。



泳いでいる時は

- ① コーチの話をよく聞こう。
- ② プールサイドは走らない。
- ③ 具合が悪くなったらコーチに言おう。
- ④ 水の中や近くではふざけない。

～アタマジラミについて～

アタマジラミは、ヒトの髪の毛に寄生します。卵は側頭部や後頭部、耳の後ろあたりの髪の毛に産み付けられることが多く、灰白色の楕円形をしています。7日ほどで孵化すると、サナギにはならず2週間ほどで成虫になります。プールが始まる時期に増えるといわれることはありますが、実際はアタマジラミの流行に季節は関係ないようです。

● どうやってうつるの？

アタマジラミは、髪の毛と髪の毛が接触してうつります。また、帽子やタオルなどの貸し借りを介して、感染する場合があります。



● どんな症状が出るの？

耳の後ろや後頭部がかゆくなり、湿疹が出ることもあります。

アタマジラミは、幼虫や成虫になると寄生したヒトの頭皮から血を吸います。すると、その部分にかゆみが生じます。

● 学校にいつから行けるの？

アタマジラミは、日本の学校保健安全法、またアメリカ疾病予防管理センター（Centers for Disease Control and Prevention）において、出席停止の必要はない伝染病として例示されています。学校を休む必要はありませんが、登校して周りの生徒にうつしてしまうことがあるため、アタマジラミがいることがわかったら、すぐに医療機関に相談し、治療を始めましょう。

● どうしたら予防できるの？

- ① 髪の毛は毎日しっかり洗いましょう。
- ② 日ごろから、子どもの髪の毛をチェックしましょう。
- ③ 帽子やタオル、くしなどの貸し借りをしないようにしましょう。



「うつさない」
「うつらない」ために

～正しい歯磨きで、健康な歯を～

6月4日は、「6（む）4（し）」にちなんで「歯と口の健康週間」になっています。歯の健康は、食べる楽しみはもちろん、心身の健やかな成長の上でとても大切です。健康な歯で過ごせるように、日ごろから虫歯・歯周病予防を心掛けましょう。

<虫歯・歯周病予防のポイント>

- ① 丁寧に歯磨き
毛先の開いていない歯ブラシを使い、軽い力で小刻みに動かして磨きましょう。
- ② 定期的な歯科検診
虫歯予防のために、フッ素の入った歯磨き粉の使用をお勧めします。
- ③ おやつを食べ方
歯につきにくいおやつを選び、時間を決めて食べましょう。



またグリニッチ町では、**Dental Health Program** として、以下のことを推奨しています。

- 歯ブラシに加え、フロスを使用して歯間をきれいにすること
- 0.2%フッ化ナトリウムが入ったマウスウォッシュ(sodium fluoride mouth rinse)を週1回行うこと