

# すこやか

沖代小学校 2013. 2. 22 (金)

## 花粉症の季節になりました

まだまだ寒い日が続いていますが、今年も花粉症の季節がやってきました。今、中国からの大気汚染物質PM2.5の健康への影響が心配されていますが、花粉症をおこしやすくなり、悪化させたりするおそれがあるそうです。いつも以上に予防に気をつけましょう。

### ●症状は…?



鼻水・鼻づまり  
頭がポォーとする



目のかゆみ



くしゃみ

～おうちの方へ～

「シラミが見つかりました」という連絡を数件いただきました。シラミは、プールの時期だけでなく、一年中感染が見られます。おうちで時々チェックしてください。放っておくとかゆみがひどくなるので、早めに発見して駆除することをおすすめします。

今回のように連絡をいただくと、みんなで気をつけることができるのでとても助かります。今後も、情報がありましたら教えてください。

## 予防するには…



マスク・めがね  
帽子をつける

服は、表面がツルツルした花粉がつきにくいものを。

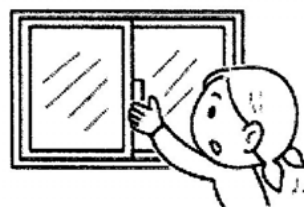


帰ったら、花粉をよくはらって家に入る。



洗濯物は室内に干す

## 家に帰ったら…



まどを閉める



うがい



かおをあらう



手あらい

## ときどきチェックもアタマジラミ



### ●アタマジラミとは

体長2～4mmの虫で、髪の毛に寄生し、頭皮から血を吸います。吸われたらかゆみが出ます。毎日シャンプーしていても寄生することがあり、衛生状態とは関係がありません。清潔にしているでも感染するので、時々チェックしてあげてください。

### ●アタマジラミの見つけ方

髪の毛に産みつけられたたまごを探す  
→卵は、0.5～0.7mmのだ円形  
毛にしっかりとくっついている



### ☆感染経路

髪と髪との接触  
くし・ブラシ・タオル・帽子の共用

### ●もしも見つかったら

専用のシャンプーやパウダーを使うか  
すきぐしで丁寧にすいて駆除します。  
(薬局で相談してください)

くし・ブラシ・タオル・帽子の共用は  
しないようにしましょう

★子どもが自分で洗髪する場合は、後頭部や耳の後ろが洗えていないことが多いので、洗髪方法も見えてあげてください。