



「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は、夏に比べて短く、あっという間に暗くなります。そのため、夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れてしまい、「交通事故の危険性が高くなる時間」ともいわれています。下校時は、反射板や、ライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。



## 保護者の方へ

この度、本校でアタマジラミの感染が見つかりました。シラミというと、戦後の一時期にまん延したコロモジラミのイメージから、不潔と受け取られがちですが、現在の日本では、不潔が原因で寄生していることは、ほとんどありません。差別やいじめにつながらないよう、よろしく願いいたします。

アタマジラミは「白いフケのようなものがついて」「子どもが頭をかゆがる」「よく頭をかいている」などで見つかることがあります。かみの毛に、指でつまんでも取れない白いものがついていたら、シラミの卵の可能性もあります。アタマジラミが見つかった時は、皮膚科や小児科などで駆除の方法を相談してみてください。また、アタマジラミは出席停止にはなりません、学校への報告の必要がありますので、ご連絡をお願いいたします。

## アタマジラミの予防方法は？

- ① ぼうし、ヘアゴム、マフラー、くし、衣類などの貸し借りをしない。
  - ② 布団はよく干してたたく。枕カバーやシーツは、こまめに洗濯する。
  - ③ 普段から毎日シャンプーをして、ドライヤーでよく乾かす。
  - ④ 髪をよくとかす。
  - ⑤ 毎日、子どもの頭髪をチェックする。
- ★感染後の衣服、タオル、シーツなどの洗濯は60度以上の湯に5分以上浸けた後に洗濯すれば、シラミは成虫から卵まで死滅します。

## からだに異変があったら見のがさず！

「頭が痛いな」「元気が出ないな」等の異変や違和感を見のがすと、かえって、しんどくなってしまうたり、症状が悪化してしまったりします。小さな違和感や変化を見のがさず何か困ったことがあれば、おうちの人や先生たちに、相談してみてください。

## アタマジラミはどうやってうつるの？

- ① ぼうし、ヘアゴム、マフラー、くし、衣類などの貸し借りによる感染。
- ② 枕カバー、シーツ、ベッド、布団など寝具類の共用による感染。
- ③ 集団での昼寝や遊びの中で、髪や、頭が触れたことによる感染。
- ④ バスや電車の背もたれなどを介しての感染。
- ⑤ 顔を近づけて、ゲームなどを一緒にすることによる感染。
- ⑥ 相撲など、頭が触れ合う遊びによる感染。

## アタマジラミを駆除するには・・・

アタマジラミを駆除するためには、2つの方法があります。

- ① スミスリン入りシャンプーを使っでの駆除。
- ② アタマジラミとその卵の駆除用のくしを使用した駆除。

## 水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



引き続き、手洗いと、うがいをして、健康に過ごせるよう心がけましょう。冬休みまでの、残り1ヶ月も、みなさんの元気いっぱいな姿をみることを、楽しみにしています。