



令和4年5月9日
京都市立松尾中学校
校長 林秀雄
保健室 川島幸恵

～保護者の方もご覧ください。学校HPにも掲載しています。～

爽やかな日差しのもと、瑞々しい緑が美しく映える季節になりました。

新型コロナウイルス感染症予防のために、まだまだ手洗い・うがい・換気・マスク着用が続きます。自分自身の免疫力を高めるためにも、規則正しい生活習慣（栄養のある食事・十分な睡眠・運動）を送るようにしましょう。

*気温の温度差が激しいですね。気温が高いときには、熱中症予防の観点から、マスクの着脱は各個人で調整しましょう。その際、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話は控えましょう。また、忘れやすい水分補給は、1時間に1回を心がけましょう。



*5月は、疲れが出やすい時期です。4月からの環境の変化による疲れで心身ともに不調を起こす人もいます。生活習慣を整えながら、リフレッシュできる時間も、大切にできると良いですね。



5月の 健康診断の日程



- ・5月10日（火）対象者のみ、再検尿
- ・5月10日（火）13:20～1年生全員および2・3年生の対象者 心電図検査
- ・5月12日（木）9:00～全学年 眼科検診
- ・5月24日（火）13:30～対象者のみ 二次聴診
- ・5月25日（水）9:00～6組・3年生 歯科検診

*新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、昨年度と同様、京都市教育委員会の指導、および学校医の先生方との相談のうえで、急きょ健康診断を中止・延期することがあります。その際は、改めて連絡しますので、知っておいてください。

*受診のお知らせをもらった人は、情勢を確認しながら、各家庭で無理のない範囲で受診を検討してください。

頭ジラミについて

梅雨に向けて湿度が上がってくると、頭ジラミが発生・広がっていく可能性があります。幼稚園や保育園・小学校で流行ると思われがちですが、中学生・家族間でも広がる可能性があります。

「頭がかゆい」「頭皮をかくことが多くなった」ことで

気付くことが多いです。もし気になるようであれば、早めに保護者の方に見てもらいましょう。フケか、頭ジラミの卵か、見分けがつきにくいことがあります。その時は保健室でも見ますので、遠慮なく声をかけてください。

* “不潔だから” うつるものでは決してありません。

* 毎日清潔にしていても、住みやすい髪の毛を好んで誰にでもうつります。



☆頭ジラミを寄せつけないために

頭ジラミは直接頭髪を通して伝播するほか、衣類・帽子やタオルの貸し借りを通して伝播するので、保有の有無にかかわらず、次の点に注意してください。

- (1) 頭髪はできるだけ短くしておくと良いでしょう。
- (2) 洗髪する際には、耳の後ろやうなじなど、洗いもれがないようにする。
- (3) 洗髪後は目の細かいクシでよくすくこと。
- (4) 爪は短くするなど、こまめに手入れすること。
- (5) 衣類・シーツ・枕カバー等は常に清潔にすること。
- (6) 室内の清掃は確実に行うこと。
- (7) タオルの貸し借りはしない。



*頭ジラミの卵が見つかれば、薬局で「スミスリンシャンプー」「スミスリンパウダー」等を保護者の方に購入していただき、説明書に沿って利用しましょう。

駆除には目の細かい「すきぐし」があると便利です。

*保護者の方へ…スミスリンシャンプーは保険診療適応外となり、原則的に医療機関から処方箋を交付されませんので、保護者の方が直接薬局で薬剤を購入いただくことになります。就学援助制度を利用されている方は医療援助の対象となります。その際は、
①原則 1 本ずつ購入 ②必ず領収証が必要(スミスリンシャンプーのみ、すきぐしは対象外)
等の細かな手続きがありますので、対象の方は、購入前に一度学校までご相談ください。