

ほけんだより

児

令和4年6月

枚方市立樟葉北小学校

保健室



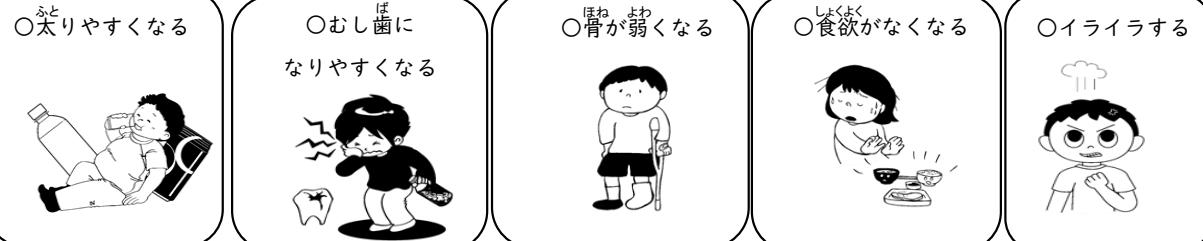
おいしい飲みものには実は…

あつい夏の日、外で遊んだあとペットボトルの飲み物をグイっと飲むにはおいしいですね。

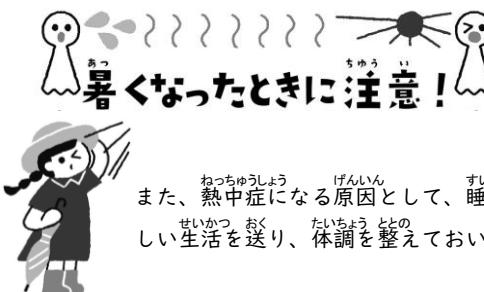
でもそのペットボトルの飲み物の中には、どれだけ砂糖が入っているのでしょうか？

1日に必要な砂糖の量 20g	炭酸飲料	スポーツドリンク	お茶
500mlペットボトルの 飲み物に入っている 砂糖の量	およそ60g	およそ31g	0g
角砂糖ひとつ (およそ4g) の数	□□□□□ □□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□	0c
15c	7.5c	0c	

砂糖を取りすぎるところなことに…



飲む量や砂糖の量に気をつけよう！水分補給はなるべく砂糖の少ないものを選ぼう！



また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておいてくださいね。

保護者の方へ

アタマジラミがいるか、ご家庭で調べてみてください

アタマジラミは人間の髪の毛に住みつく虫で、頭の皮膚から血を吸って生きています。頭ジラミが病気をうつしたりすることはあります。激しいかゆみがあります。髪の毛にもぐりこんだ成虫を見つけることはなかなか難しいですが、卵は見つけやすいので、時々髪の毛を調べてみることが大切です。



○卵はミリ弱の橢円形で白っぽくツヤがあります。

○フケに似ていますが、指でつまんでも引っ張って簡単にとれません。

髪の毛に産み付けられた卵

◎見つかったら・・・

次のような方法で頭ジラミを退治しましょう。

放置するとどんどん繁殖し、まわりの人につづつにうつっていきます。

*アタマジラミを駆除する薬があります。薬局等で販売されています。

*卵は髪の毛を洗ったぐらいでは簡単にはとれないで、「すきぐし」を使ってとりましょう。また髪の毛を短く切ることも髪を洗いやすい、頭ジラミを見つけやすい、髪をとかしやすいなどの利点があり効果です。

*タオル、くし、帽子など直接頭髪に触れるものの貸し借りはやめましょう。

*成虫は人体を離れても、最高3日くらいは生きるので、枕カバー、シーツ、タオルなどは毎日取り替えて洗濯しましょう。