

保健だより

発行

平成 29 年 8 月号 (第 398 号) 那覇市こどもみらい課

☎098-861-6903



よくある
質問

＜アタマジラミについて＞



Q アタマジラミは不潔にしているからかかるのですか？

A 決して不潔にしているからではありません。衛生状態の良い欧米等の先進諸国でも子供達によく発生しています。偶然シラミがうつり、気が付いたら学校中に蔓延していたという例がよくあります。

Q アタマジラミがうつる原因は？

A 主に髪の毛の接触により感染します。身体を寄せて髪の毛が触れ合って遊ぶことの多い年齢の子供たちの感染率が高く、帽子やタオル等の共用でも感染します。シラミは不潔が原因でいつの間にか、わいたりするものではありません。

頭シラミ

体長は3mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてつもなく痒くなります。目で確認できるので、髪の毛の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。



チェック方法

成虫は数が少なく見つけにくいものです。卵(0.5mm位の白い楕円形)はフケのように見えます。髪の毛の根元、特にえり定や耳の周りを触って、卵が付着していないかどうかをチェックしてください。軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



感染してしまったら、駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は、目の細かくしでとかし、卵を見つけたら付着した部分の髪の毛を切ります。これを10日間程続けましょう。

布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、タオル、下着などは、毎日こまめに取り替えましょう。また、これらの共用は避けましょう。洗濯する前に乾燥機や熱湯で熱処理し、洗濯後にはアイロンをかけて効果的です。



こまめに部屋の掃除をすることも、家族にうつさないための予防につながります。掃除機をしっかりとかけて、床に落ちた髪の毛を吸い取りましょう。

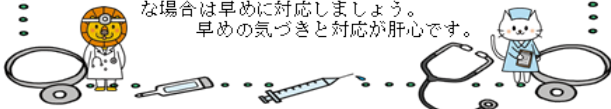


健診・検査は全員受診しましょう！

保育所では、年2回の内科・歯科の健診を行います。乳幼児の健康管理に必要な保険活動です。

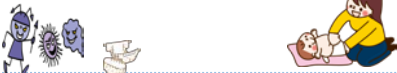
健診前には、問診票の記入もあります。お子さんの体調、予防接種状況等のほか、日頃気になっていることがありますらご記入ください。(保育者へ伝え、嘱託医に相談してもらいましょう。) また、尿検査も健康管理でとても大切なものです。

健診・検査結果はしっかり確認し、病院受診などが必要な場合は早めに対応しましょう。早めの気づきと対応が肝心です。



ご理解・ご協力を
よろしくお願いします。

持ち帰ったカバンの中の汚れ物は早めに洗濯しましょう。また、寝具類はシーツを洗濯し、日光干しをしましょう。衛生管理の観点から、紙オムツは保育施設で処分します。便やおむつ替えの状況などを知りたい場合は、保育者にご確認ください。



暦の上では“秋”を迎えています。まだまだ暑い日が続きます。保育所・園では、これからはますます、活動量(運動量)が多くなっていきます。体調管理においても、家庭、保育所・園がしっかりと連携し、『子どもたちが、安定して生活し、遊びを十分楽しむ』ことができるようにしていきましょう。今回は、まだまだ気を付けなければいけない【熱中症】について、また季節を問わず保育施設や保護者のみなさんからご質問の多い【アタマジラミ】について、その他の衛生管理、安全管理に関する資料を掲載します。今後とも、保育施設における保健活動へのご理解とご協力をお願いします。

＜まだまだ気をつけよう！静かに歩みよる“熱中症”＞

- ★暑さを避ける → 室内の温度・湿度も大切！ 外遊びの時間帯は日陰を利用
- ★服装を工夫 → 通気性の良い服、襟元に余裕のある服、黒色の服は避ける
- ★こまめな水分補給 → 活動前後に！喉が渇いていなくてもこまめに摂取！
- ★急に暑くなった日は注意 → 体に負担が大きく熱中症になりやすいです。
- ★暑さに備えたからだ作り → 日頃から適度な外遊び！バランスの良い食事、睡眠を。
- ★日頃からの健康観察 → 登所前にお子さんの全身状態を今一度、観察をお願いします。



*「こんな暑い日にお散歩…?」と、子どもたちの体調を気にしたご意見(お電話)がありました。保育園での戸外遊びやご家庭での休日の過ごし方、お出かけ等は、子どもの年齢や体調等を考慮した計画にしましょう。

怖い食中毒…手洗いの徹底、正しい知識で予防が大切

食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にするのが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかりと手を洗う習慣を付けましょう。



食料の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めます。

●食中毒の菌の特徴●

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、炭原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、特に注意が必要です。

毒のある食べ物

キノコ、フグ、ジャガイモの芽など、毒になる成分が元々含まれている食べ物もあるので注意しましょう。

予防3原則

- 手を洗いなさい→手や調理器具、食材をよく洗います。靴下やまなこ、肉・魚・野菜用の3つに分けて使うのも効果的です。
- 手を洗いなさい→食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付け、つくった料理は早めに食べましょう。
- 手を洗いなさい→食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達を引っかいてしまったり、折れたりと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくといふ菌を直接取り込んでしまいます。週1回程度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の動き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとはい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

玩具、小物等による
誤食に
注意しましょう

