



# ほけんだより

# 6月

2024年6月  
ニチイキッズ  
たひ東保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。  
衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

## 頭ジラミ

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もしんどくなります。目視で確認できるので、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(0.5 mm位の白い楕円形)はフケのように見えます。髪の毛の根元、特にえり足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、目の細かいくしでとかし、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るとう�효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。

## 虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも植物かぶれも、まずかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化したり、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

**蚊** : 子どもは蚊に刺される免疫が少ないため水ぶくれが出来ることもあります。刺されたらすぐ患部を洗い、炎症を抑える薬を塗ると軽く済みます。

**ダニ** : 市販の虫刺され用の薬で効果がありますが、アレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

### ムカデ・ハチ

: 刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺さったことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。

**毛虫** : 毛虫の毛が刺さった場合は、セロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがありますが、触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

### 植物かぶれ

: 植物の中には発疹や水ほうなどを起こすものもあります。症状が出た場合、広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ほうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。

