



ほけんだより

11・12月号
明照保育園



——シラミは1年中発生している——

アタマジラミが各地の小、中学校、保育園で多発している。関東、東海、関西の都市部でとくに多く、夏よりも一年を通して被害が目立つ。これは暖房の普及で冬でも暖かく、また、汗をかくことが少ないため、お風呂に入って頭を洗う機会もへっている。このために冬でもアタマジラミの発生が多くなっている。

◆ 卵は10日で幼虫にかえる

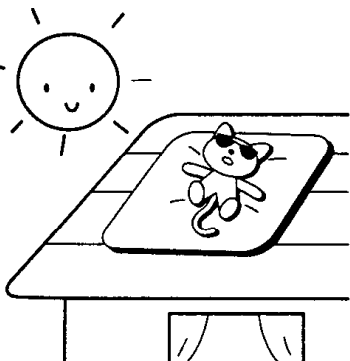
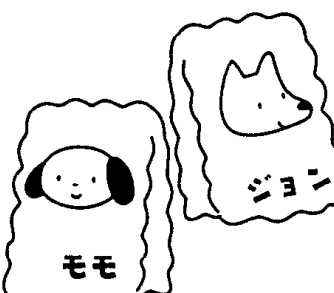
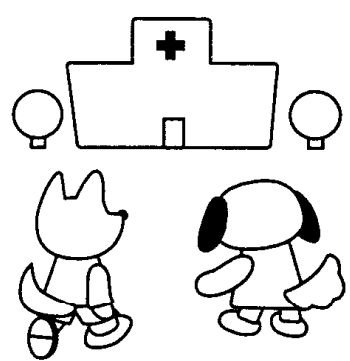
密生した頭髪に寄生して1日数回吸血し、頭毛の付け根に卵を1日数个産みつける。卵は強固についているので毛の発育につれて頭髪に移行し、10日ばかりで幼虫にかえる。

シラミは徹底した駆除をしないと、すぐ元に戻る。体表を離れた成虫は乾燥した所でも数時間以上生きられるので、ヘアブラシやタオル、寝具の共用はさなければならぬ。

◆ 徹底してシラミの卵や成虫を見つける

症状としては、まず、頭が非常にかゆくなること。おかしいと思ったら、頭髪を徹底してチェック、またはチェックしてもらい、毛髪に小さな粒状のものがあつたら、まず、アタマジラミの卵の可能性が高いので、目のこまかいクシで徹底してすいて除去すること。ツゲなどのクシが効果的。成虫がもし見つければ、当然つぶして殺すこと。だが、何といつても発生してしまったら、今はよく効くシラミ駆除薬が発売されているので、駆除薬を使って徹底的に退治すること。卵から成虫の皆殺し作戦を行うことで、本紙に図示してある通り実行すれば、ほとんど退治できる。

アタマジラミを見つけたら

- 寝具、衣服などをよく日干ししましょう。シーツ、まくらカバー、帽子は熱湯で洗いましょう。
- 清潔にし、タオルやくしの共用はやめましょう。
- 医師の診断を受けましょう。

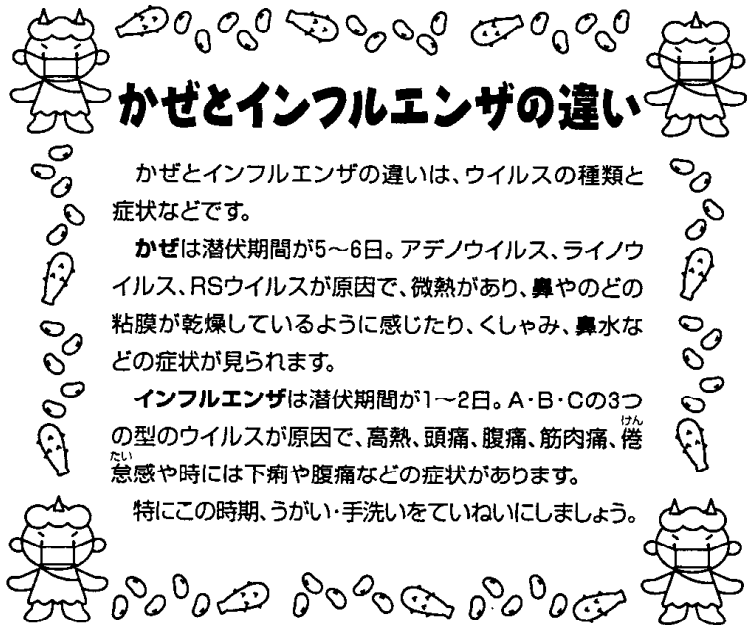
嘔吐下痢の症状が少しはやっています

下痢の症状が軽くても長く続く場合は、食事面等、園では対応しきれない部分もありますので、家庭で大事をとって下さるようお願いいたします。早めに治療したりすることで症状が長びかずにすみますので、お子さんの体調の変化に気をつけて、必要に応じて休養を心がけて下さい。

消化の悪い物（線維や脂肪・油の多い食品）は避け、消化の良い糖質やたんぱく質を主体とした食品をとるようにします。半熟卵、白身の魚、煮物などが適当です。また、水分を飲ませないと脱水症状が進みますので、水分は少しずつ十分に飲ませるようにしましょう。

かぜだと思って 油断しない

かぜを甘く考えていると、気管支炎、肺炎、扁桃炎、中耳炎、おう吐下痢症といった病気にもつながります。うがい、手洗いを心がけ、規則正しい生活をしましょう。



かぜとインフルエンザの違い

かぜとインフルエンザの違いは、ウイルスの種類と症状などです。

かぜは潜伏期間が5～6日。アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスが原因で、微熱があり、鼻やのどの粘膜が乾燥しているように感じたり、くしゃみ、鼻水などの症状が見られます。

インフルエンザは潜伏期間が1～2日。A・B・Cの3つの型のウイルスが原因で、高熱、頭痛、腹痛、筋肉痛、倦怠感や時には下痢や腹痛などの症状があります。

特にこの時期、うがい・手洗いをていねいにしましょう。

インフルエンザによる脳炎・脳症

インフルエンザによる脳炎・脳症は深刻であり、毎年200人以上もの乳幼児がかかっています。この脳炎・脳症は「インフルエンザにかかり熱が出ると同時に痙攣や意識障害」で発生するものですから、気付いた時にはもう手遅れということになりがちです。すなわち脳炎・脳症になると発熱と同時の突如の死亡は30%、25%以上は後遺症を残すこととなります。

過去にインフルエンザ脳炎・脳症になってしまった乳幼児の全員がインフルエンザワクチンを受けていなかったことが分かっていますので、ワクチンの予防接種を受けておく事がいかに重要であるかお分かりいただけると思います。

インフルエンザの予防接種を受けることが唯一の予防法

インフルエンザワクチンを接種しておくこと、例えインフルエンザにかかっても熱などの症状が軽く、脳炎・脳症及び肺炎・気管支炎などの重篤な合併症を減らす事が出来ます。アメリカでは毎年のインフルエンザワクチンの接種率を全国民の60%に目標を定めておりますが、日本ではまだ総人口の2～3%しか受けておらず、インフルエンザの真の怖さを知らないのではないかと云わざるを得ません。なお、流行期には次のことに注意をします。

- ① 人混みの中に出るのを控える。
- ② 帰宅したら顔や手を洗い、うがいをする
- ③ 外出時にはマスクを利用し、室内では加湿器などを用いて、適度な湿度を保つ。
- ④ バランスのよい栄養と十分な休養、睡眠をとる。