

# ほごしや 保護者のみなさまへ

## あたま ～頭じらみについて～

あたま  
頭じらみは1年を通して人の頭に寄生しています。不衛生なことが原因と思われるがちですが、決してそうではなく、毎日シャンプーをしていてもうつってしまうこともあります。あたま  
頭を接触させて遊ぶ子どもたちは、日常生活で簡単に感染してしまいます。駆除すれば治るものなので、見つかったときには虫や卵を取り除き、落ちて着いて対応すれば大丈夫です。

### あたま 頭じらみってどんなもの？

あたま  
頭じらみは、ノミや蚊のような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに人間の頭皮から吸った血液をえいよう  
栄養にして生きています。

せいちゆう  
(成虫)



- 体長: 2~4mm
- 非常に動きが早い

(たまご)



- 長さ: 約1mm
- 灰白色の楕円形
- 毛髪に固着し、指でさわってもなかなかとれない

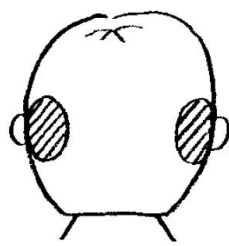
### あたま 頭じらみのチェックをしよう!

せいちゆう  
成虫は非常に動きが早く、見つけるのが難しいため、たまごをさがします。たまごを発見しやすい耳のうしろ、はえぎわ、えりあし、つむじの部分くしで注意深くすき、髪に毛についているかたまりを見つめます。指でつまんで簡単にとれるのが、ヘアキャスト(毛根部の皮フがリング状に抜けたもの)や脂肪などです。しらみのたまごは細長い楕円形をしていること、指をすべらせてもなかなか取れないこと、爪でつぶすとプチッと音がすることなどが特徴です。

こんなところに  
ちゅうい  
注意!



あたま  
頭のとっぺん



みみ  
耳のうしろ



むす  
結んだ髪のおねもと

## あたま かんせん よぼう 頭じらみの感染を予防しよう!

### ① まいにち 毎日シャンプーをしましょう。

→ 髪のおねもとまでしっかりシャンプーで洗い、すきぐしてよく髪をすきましょう。すきぐしは1回ごとに洗面器で洗うか流水で流しましょう。



### ② ふとん 布団などの寝具類は毎日干しましょう。

→ 枕カバー、シーツは毎日洗濯して取り替えましょう。また、洗濯前に60℃以上のお湯に5分以上つけければ、付着している幼虫・成虫・たまごは死滅します。(衣類乾燥機も有効です。) 布団などの寝具はよく日光に当てます。(布団乾燥機も有効です。)



### ③ ぼうし 帽子、タオル、くしやブラシは自分のものを使いましょう。

→ 家族でも共用しないようにしましょう。



### ④ いるい 衣類や室内を清潔に保ちましょう。

→ パジャマや下着類も毎日取り替えましょう。また、床に落ちた成虫は血を吸えないと2~3日で死滅しますので、こまめに掃除機をかけましょう。



### ⑤ たまご 卵がないかチェックしましょう!

→ シラミの卵は、薄暗い所や電灯の光などではよく見えません。日光の下でよく点検しましょう。

☆もしかしてと思ったら、早めに皮膚科や薬局に相談してください。

あたま  
頭ジラミの駆除用の薬やシャンプーを使うと簡単に駆除できます。

☆かゆみがあるのにシラミの幼虫が見つからないときは、他にも原因が考えられますので、皮膚科医に相談しましょう。

☆あたま  
頭ジラミが見つかったら、学校に報告してください。よろしくお願ひします。

