



Steps for Treating Head Lice アタマジラミを除去する手順

自分の子どもにアタマジラミがいたらどうするべきですか？

アタマジラミについての知識

アタマジラミとは

1. アタマジラミは人間の頭皮に生息する黄白色の虫です。
2. シラミには羽がなく、飛ぶことも、跳ねることも、高く跳ぶこともできません。
3. アタマジラミは約1/8インチの長さです。シラミはゴマと同じほどの大きさです。
4. アタマジラミはとても小さく動きが素早いので、見つけることは困難です。
5. 頭皮のかゆみはアタマジラミの最初の徴候かもしれません。
6. 大抵の場合、まず目に付くのはシラミによって産み付けられた楕円形の卵です。
7. 卵は頭皮近くに産み付けられます（頭皮から1/2インチ以上離れたところにある卵は、おそらく既に孵化したのか死んだものです）。
8. 卵は黄色がかった白で、セメントのような物質で髪の毛に固着しています。
9. シラミは病気を引き起こしません。それよりは恥ずかしく厄介なものです。

シラミはどうやってうつりますか？

1. シラミは直接接触（頭から頭への接触、クシ、帽子、またはコート）することによってうつります。
2. シラミは、プールやペットからはうつりません。

誰にうつるのですか？

1. シラミは、年齢、所得、社会的地位、清潔さにかかわらず、誰の頭にも生息できます。
2. もし一人の子どもにシラミが見つかった場合は、家族全員の髪をチェックしてください。

どうすればよいですか？

次の手順でアタマジラミを取り除いてください。

1. シラミ取りヘア製品（シャンプーやクリームリンス）をつける。
2. 卵を除去する。
3. 家を掃除する。

シラミ取りヘア製品（シャンプーやクリームリンス）の正しい使い方

1. アタマジラミや卵がある人の髪だけに使ってください。
2. スーパーやドラッグストアでシラミ取りヘア製品を購入するか、医師から入手してください。
3. パッケージの指示に従って、購入したヘア製品を正確に使用してください。使用説明書に、乾いた髪または濡れた髪のどちらに使うのか書いてあります。
4. ヘア製品で毛髪を完全に覆います。
5. シラミ取りヘア製品を、正確な長さの時間放置します。時計やタイマーを使用してください。
6. 普段使用しているシャンプーで髪を洗ってください。そのシャンプーの成分を確認してください。シャンプーにシリコンが含まれていると、うまく効かない場合があります。

卵を取り除く方法

1. 明るい光（日光、強い照明器具、または拡大鏡ライト）の下で作業する。
2. 髪を小分けにして結び、ひと束ずつ分けて作業する。
3. 小分けにした髪を頭皮から毛先に向かって卵がないかよく見る。
4. 爪で髪に沿って卵を毛先まで引き抜く。卵はゴミ袋に入れ、ゴミ袋ごと捨てる。
5. 金属のシラミ取り用のクシが役立ちます。
6. 卵を取り除くには時間がかかります。数時間かかることがあります。

家を掃除する方法

1. すべての寝具、タオル、最近着用した衣類を熱いお湯で洗い、高温の乾燥機で20分間乾燥させる。
2. 洗濯できないもの（ぬいぐるみやウールのコートなど）は、ドライクリーニングに出すか、プラスチックの袋で2週間密封する。
3. 洗濯または2週間密封できないものは、高温の乾燥機に20分入れる。
4. 布張りの家具、ラグ、カーシートは掃除機にかける。
5. クシとヘアブラシを（沸騰していない）熱いお湯に10分間浸す。
6. 害虫駆除会社に頼んで薬品を散布してもらう必要はありません。

シラミスプレーを使用しないでください。

処置後の手順

1. 少なくとも7日から10日間の間毎日家族全員の髪をチェックする。
2. 7～10日後にまだ卵やシラミが見つかった場合、シラミ取りヘア製品を再度使用する。
3. さらにシラミや卵が見つかった場合、再度髪の手当てをした上で、卵を取り除き、再び家を掃除する。
4. 以下に当てはまる場合、シラミ対処について医師に相談する。
 - あなたが妊娠している、または母乳を与えている場合
 - お子さんが2歳未満である場合
 - 頭皮に傷がある、または化膿している場合
 - 眉毛やまつげにシラミがいる場合
 - シラミ取りヘア製品を2回使用してもまだシラミがいる場合

注意書き

1. シラミは、人と直接接触することによってうつります。
2. 過度な髪の手当てをしないでください。アタマジラミヘア製品の使用説明書に正確に従ってください。
3. アタマジラミや卵がある人の髪だけ手当てしてください。
4. マヨネーズ、オリーブオイル、ワセリンなどの民間療法はお勧めしません。
5. **灯油やガソリンは使用しないでください。**
6. 頭を剃らないでください。
7. シラミ取りヘア製品は頭皮を乾燥させるので、使用後かゆみが1週間から2週間続くかもしれません。
8. 学校に通う期間は、シラミを頻繁にチェックしてください。
9. シラミは病気を引き起こすことはありませんが、駆除に時間と労力がかかります。
10. 詳しい情報は、学校の看護師または地元の保健局にお問い合わせください。