

# シラミ予防

## 学校と家庭におけるシラミ 予防

これは皆さん全員に役立ていただく情報です。

- ✓ シラミについて学び、
- ✓ どのように見つけるか知り、
- ✓ みんなで一緒にシラミの発生を抑える取り組みをしましょう。

意外なことに、ヒトシラミが付いた人にはかゆくなるなど自覚症状がないことです。

シラミは様々な経路で学校にもたらされます。学校に出入りする人なら誰でも、シラミの運搬人である可能性があります。親や兄弟の頭についていても、気がつかないこともあります。ですから、家族全員を点検することが重要なのです！

いかに家が清潔であろうとなかろうと、いかに子育てが上手であろうとなかろうと、ヒトシラミには何の関係もありません。ヒトシラミは、家庭の清潔度や経済的貧富にかかわらず発生します。シラミはみんなが大好き。誰の頭にもわく可能性があるのです。

毎週毛髪のチェックをしましょう。もしシラミや卵が見つかったら、シラミ用シャンプーを使い、生え際に付いたシラミや卵は、くしや指で毛先まで滑らせるようにして取り除きましょう。



## シラミ予防の基本

- ✓ 毎年毎週、子供の頭を点検しましょう。(かゆくなったりしないので、気がつかないことが多いのです。)
- ✓ 家族の一員にシラミが見つかったら、家族全員のチェックをしましょう。
- ✓ 見つかれば次第学校に届けてください。他のご家庭でのチェックを実施します。
- ✓ シラミの除去を終えて学校に出席する際は、事務室で点検を受けさせてください。
- ✓ シラミの対処は、どの方法も最後まで徹底しましょう。
- ✓ 2-3週間は、毎日子供の髪をくしでといて、シラミの成虫や卵を除去しましょう。(徹底的に退治することが大切なのです。)

## 学校にできること

シラミ用シャンプーやくしでシラミ退治をするのは各家庭での仕事ですが、学校は、なるべくシラミが広まるのを防ぐよう取り組んでいます。

学校での対策は、学校でシラミが発生した場合の共通した対応法です。家庭での対策は、子供の頭に発生したときどうすればいいかのアドバイスです。

### 学校で生徒にシラミがみつかった場合

学校でシラミが見つかったら、その生徒のご家庭に電話で連絡します。当日は早退させてもいいですし、通常通り下校時間まで学校ですごさせてもいいです。シラミをごらんになったことがない方は、学校でシラミや卵をお見せしますので、遠慮なくいらしてください。ご家庭でシラミ用シャンプーを使い、特に生え際に注意して毛髪についた卵をくしや手で除去する手当てをしてください。

#### シラミ除去後の登校許可:

- 生きたシラミがなくなって、
- 頭皮から5ミリ以内に卵がついてなく、
- 事務室で点検を受け「教室に出席OK」が出た場合

## 協力して取り組む対策

### 学校での対策

**お知らせ** - 学校でしらみが発生した場合は家庭にお知らせします。発生した学級の家庭にはその旨お知らせします。その際、特定個人の名を出すことはありません。

**点検** - シラミがなくなつて登校を再開する生徒は、教室に入る前に事務室で点検を受けます。

**教育** - シラミがつくのいかに抑えるか、シラミの判別・点検方法や除去の仕方を、家庭に指導します。

**指導** - 生徒には、シラミが広がるの予防するよう指導します。

**布製のおもちゃ** - プラスチックの袋に2週間密閉します。(クッション、ごっこ遊び用の衣類、その他の衣類も同様。)

**掃除機** - カーペットやソファに掃除機をかけます。

**ジャケット用の袋** - 学校にいる間、ジャケット、かばん、帽子、マフラー、手袋などを保管するプラスチックの袋を用意します。

**支給** - 経済的援助が必要な家庭には、シラミ対処用品を支給します。

### 家庭での対策

**点検** - 家族全員の頭髪を点検しましょう。(自覚症状のない人が多いのです。)

**手当て** - 生きたシラミや卵が見つかった場合は、シラミ除去用シャンプー(もしくは他の方法)で手当てしましょう。頭皮から5ミリ以内についた卵は、手で取り除きます。シャンプー後は必ず卵取りをしましょう。

**届ける** - シラミが見つかったら即日学校に届けてください。

**連絡** - 生え際5ミリ以内にシラミや卵が見つからなくなったら、登校できます。登校したらまず事務室に寄って点検を受けてから教室に行くこと。

**再点検** - 家族全員の頭からシラミがなくなっても、夏休みまで毎週一回点検を続けてください。

**掃除機** - カーペットや家具に掃除機をかけましょう。

**袋** - みんなが触れた布製品は袋に密閉しましょう。

**洗濯** - 寝具やクッションを洗濯して乾燥させましょう。

**相談** - なかなかシラミがなくなる場合は、医者にご相談をしましょう。

**友達と遊ぶとき** - や泊まりに行くときは、それぞれの家庭でシラミの点検をしてからにしましょう。

**寄付** - シラミ用シャンプーやくしを買うのに援助が必要な家庭のために献金しましょう。

## ヒトシラミの生態サイクル

成長段階	活動	メモ
シラミの成虫	→生きたシラミが人の頭につき、産卵する。	→生きたシラミは継続して産卵する、卵を捕らえるのは不可能。
卵	→7-10日後に卵が孵化する。	→シラミは6本の足で頭髪に絡みつき頭を這い回る。飛んだり跳ねたりできない。
幼虫	→幼虫は7-10日で成虫に成長し、メスは産卵を始める。	→ヒトシラミがペットの動物につくことはない。
シラミの成虫	→成長した幼虫は、生殖機能を持ち、このサイクルを繰り返す。	→シラミは、ある人の頭に寄生しておよそ30日間生きながらえ、メスはその間に最大100個の卵を産む。 →シラミは人から離れて24-48時間以上経つと死んでしまう。→卵は、人間から離れても1週間以上生存が可能。

**重要：**一般的なシラミ対処法は7日間継続することになっています。いずれの方法も、まず最初の成虫を殺してさらなる産卵を防ぎ、新たに孵化した幼虫も産卵を開始しないうちに捕らえるしくみになっています。

→シラミがついた人の頭や毛髪に直接触れる状況にあると、いつでも感染する可能性があります。また、帽子やタオル、ブラシや髪留め、ヘルメットといった個人的な持ち物の貸し借りを通して感染することもあります。枕やクッションや背もたれなどからも広まります。

→ヒトシラミは飛んだり跳ねたりせず、人の頭から離れると48時間以内に死にます。

→家族の一員が感染したら家族全員の点検を忘れないように。

## 子供の頭はどのようにチェックするか。

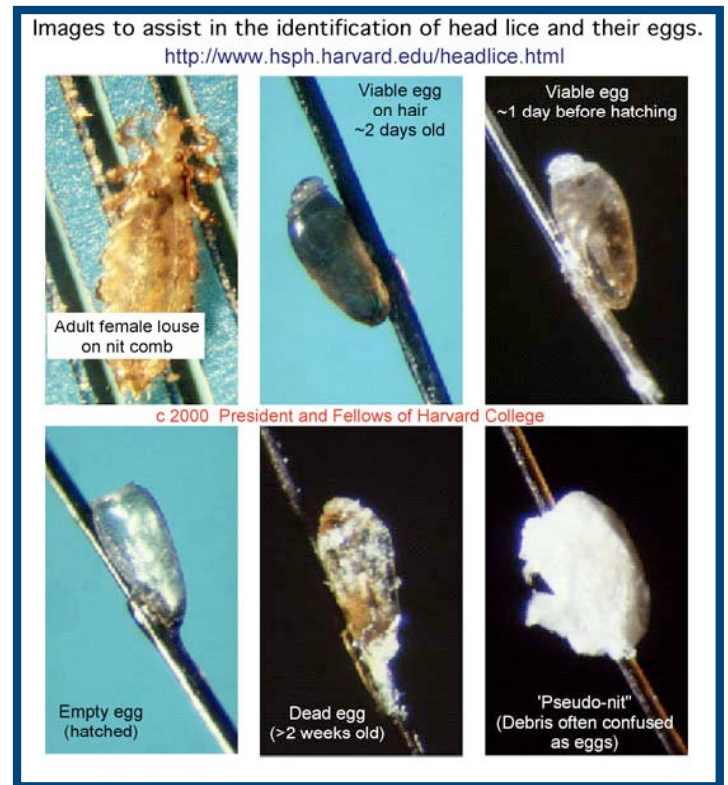
→まず毛髪を少しずつ分けます。

→自然光かスポットライトを当て（必要ならば虫眼鏡を使って）耳の後ろ、首の後ろ、頭髪の生え際にシラミが這っていたり卵が付いてないか良く見ます。

## ヒトシラミとはどんな虫か。

### シラミはとても見えにくい！

- 卵は黄みをおびた白色の楕円状で、毛髪の生え際に斜めに引っ付いている。
- 幼虫は孵化したときは透明で、人の血を吸って成長するにつれ赤茶色になる。人血なしには生きられない。
- シラミはゴマかそれ以下の大きさ。
- 卵はフケのように簡単にはがれることはなく、シラミ用くしでといて取るか、細い毛の場合は爪ではさみ取る必要がある。卵の付いた髪は抜いてしまうか、小型のはさみで切り取ってしまう方が簡単という人もいる。



## わが子の頭の対処

### 徹底的な除去 = (好みの製品を使った)対処 + くしけずり

どの除去方法がいちばんいいか。

一番能率的かつ健康に害のない最善の方法を知りたいご家庭にとって、印刷物やネット、学校や他の家族から得られる情報は、混乱を招くほどかもしれません。そんなジレンマの例として、

- 徹底的に殺してしまいたいが、きつい「化学薬品」は使いたくない。
- 対処法は、成虫は殺せても卵まで殺せない。

シラミはごく小さく、広まる勢いが強く、長い一生を持つため、何度も感染を繰り返すご家庭が多く見られます。そのため「新型」のシラミか、治療法に抵抗力のあるシラミが出たのではないかと印象も与えられます。

シラミ用シャンプーに害がある恐れはあるか。

FDAは安全性の検査をした製品のみ許可しますが、反応には個人差があるため使用前に注意が必要です。ぜんそく、てんかん、脳腫瘍、がんやエイズ患者、薬を服用している人、以前にヒトシラミの治療を受けたことのある人、妊婦と授乳中の母親は副作用が出やすい場合がありますから、医師と相談しましょう。

一般的に、医師は民間療法よりRidかNixを推奨します。成虫と幼虫の両方を退治できるからです。

## ステップ1 - シラミ対処法を選ぶ+

製品	処方	長短所
<b>Rid</b> - リッド (ピレトリン)	同封の説明書に従う。一般的には、 √乾いた髪にたっぷりつける。 √10分間置く。 √水で洗い流す（石鹸は使わない） √7-10日間繰り返し、すでに孵化した幼虫や成虫を殺す。 .	<b>良い点:</b> Ridは除虫菊の殺虫成分であるピレトリンを含み、自然療法である。 <b>悪い点:</b> ぜんそくやさまざまなアレルギーがある人はRidより純粋なNixを使うこと。
<b>Nix</b> - ニックス (ペルメトリン)	上記Ridと同様	<b>Nix (ペルメトリン)</b> は合成ピレトリンである。 アレルギーやぜんそく患者にはNixの方が良いとされる。
<b>Cetaphil</b> -ケタフィル オリーブオイル ティーツリーオイル (チャノキ油)	それぞれの使用説明書に従う。 一般的には、 √乾いた髪にたっぷりつける。 √しばらく（時には一晩中）つけたままにしておく。 . これらの製品は、シラミを窒息させ殺すようになっている。	<b>良い点:</b> 「抵抗力」のあるシラミがいて再感染すると信じている人のうちにはシャンプーより民間療法のほうがシラミの発生を抑えると信じる説もある。メモ：もしシャンプーを使用してみて死んだのなら、それは抵抗力のあるシラミではない。 <b>悪い点:</b> これらの療法はシラミを殺すのではなく短に冬眠状態にするだけだ、という研究結果がある。シラミをつまみやすくはするが除去しない。

### 家や学校にできるシラミ対策

シラミは家屋や校舎につくのではなく人につくものです。ひとしらみは人に寄生し人血なしでは生きられません。家具や敷物、ぬいぐるみや車のシートなど、シラミがついた人の頭が触れた可能性があるものに掃除機をかけるのが、シラミや卵の付着した抜け毛を取り除くには最も安全で最善の方法です。殺虫スプレーは公認されておらず、人や環境に害になる恐れがあります。掃除機かけ、布製おもちゃの密閉プラスチック袋かけ、そして最も効果的な方法である徹底的な卵取りに時間とエネルギーを費やすべきです。

ステップ2 - シラミと卵がなくなるまで2-3週間毎日くしでとく

くしけずる	<p>√どのシラミ対処品にも卵を殺す効き目はない。いずれの製品を使うにしても、並行して、毎日とくかつまむかして卵を除去しなければならない。すべての成虫と卵がなくなるまでには、通常2-3週間かかる。</p> <p>√複数の大人目でチェックするといいと薦める人もいる。シラミや卵は見えにくいので、完全に除去するには目が多い方がいい。</p> <p>√よく明かりを当て、虫眼鏡を使って見るといい。</p>	<p><b>良い点:</b> 上記の対処と並行してくしでとくのを徹底すると、シラミ退治ができる。卵を除去するにはくしを使うしかない。プラスチックのくしより金属製のシラミ用くしのほうが使いやすいという人もいる。</p> <p><b>悪い点:</b> 手間ひまかかるが省略してはいけない。 シラミ用くしでとくすには細すぎる髪の場合は、生え際から卵をつまみ出す作業が必要だろう。</p>
リンデン 灯油 マルシオン	これらはいずれも毒性の強い化学品なので、決してシラミ退治には使わないように。	<p>子供にはもちろん、家庭では一切使用しないこと。 リンデンはアメリカで使用禁止になっている。 マルシオンは処方箋に限る。 灯油は有害で燃えやすいので、決して使わないように。</p>

## 子供の頭はきれいになった。さあ次は？

シラミの気味悪い生態のおかげで、何から何まで何度きれいにしたらいいのか判断しにくいものです。

**枕やクッション、家具、車中のシラミを捉える。...**

頭から落ちたシラミや抜け毛についた卵が放置されたら、そこに頭が触れた人が感染する恐れがあります。シラミがついた人がいた場所や触ったものには、掃除機をかけることを薦めます。

**人の頭を離れたシラミはおよそ48時間で死ぬ。 .**

**シラミの卵は人の頭を離れても孵化するまで 7-10日間生きながらえる。**

情報源	詳細
学校の事務担当者や看護婦	<p>学校看護婦は、シラミの見つけ方の指導を始め、シラミについてのご家庭からの質問に応じています。学校看護婦が不在の場合は事務担当者も皆さんの質問を受けます。</p> <p>事務担当者は、他にも</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→シラミの発生があったクラスの全員のご家庭に通知します。該当生徒の名が公表されることはありません。</li> <li>→経済的支援の必要な家族には、シラミ対処用品を無料で支給します。</li> <li>→家庭でのシラミ対処を終え登校してきた子供の頭に、シラミや卵が残っていないかチェックします。(これは強制です。)</li> <li>→学校全体への伝達や一連の対策を手配します。</li> </ul>
家庭医	<p>家庭で3週間対処法をしてみてもシラミがなくなる場合は、かかりつけ小児科に行って治療とアドバイスを受けること。またもうシラミがいなくなったと思ったのに、一月も経たないうちにまた見つかったときも、医者にご相談して治療を受ける。(もともと徹底的に退治できていなかったのかもしれない。)</p>
その他	<p>インターネットのサイトにも親向けの情報がありますが、役立つものから圧倒させるものまで様々です。医療関係者の監察による親向けの役立ちそうなサイトもいくつかあり、次の例などがあります。、：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→CDC Website: <a href="http://www.cdc.gov/lice/head">www.cdc.gov/lice/head</a></li> <li>→ミシガン州ヒトシラミマニュアル: <a href="http://www.michigan.gov/documents/Final_Head_Lice_Manual_103750_7.pdf">www.michigan.gov/documents/Final_Head_Lice_Manual_103750_7.pdf</a></li> </ul>

この書類はAmy Petersonさん、Evans Bailey医師、  
Marcia Whiteさんのご協力で作成しました。.

