

ほけんだより7月号

保健委員会

2-1 丸谷

2-国 島原

(イラスト協力)

2-国 根岸 さん

7月になり本格的な夏に入りました。不規則な天気が続いていますが体調管理はできていますか？もうすぐ夏休みが始まります。コロナ対策と熱中症の対策をしっかりと暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症特集

熱中症の症状

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- まっすぐ歩けない
- 呼びかけに反応しない
- 水分補給ができない



熱中症の応急処置

涼しい場所に移動する

クーラーの効いた室内や車内、風通りの良い日陰等

衣服を脱がし体を冷やして体温を下げる

衣服を緩めて体の熱を放出する。氷枕や保冷剤で両側の首筋、腋、足の付け根を冷やす。

塩分や水分補給をする

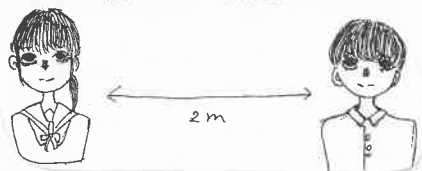
水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクなどを飲ませる、おう吐や意識がない場合無理やり水を飲ませない！

コロナ禍の

熱中症予防

①人と十分な距離(2m以上)が保てる時はマスクを外す ②こまめに水分補給をする(食事以外に1日当たり1.2ℓ) マスク着用時は負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。 マスク着用時は喉の渇きを感じにくいので意識して

水分を取りましょう。



③エアコンを使用する

(自宅では)1時間に2回以上は換気をする!エアコンの温度設定をこまめに調節する!

(学校の教室では)常に対角の窓を少し開けて換気を行いましょう。移動教室時はエアコンはつけたまま、冷気が逃げないようにドアを閉めて移動しましょう!

インタビューコーナー Q.夏バテ予防は何をしていますか?

七田先生

テニス部ではごま塩を食べるようにしている。暑いときには無理せずエアコンを入れる。



森先生

おくらや納豆を食べる食事を抜かない。睡眠をたくさんとる。うなぎを食べたい~



中富先生

バランスの良い食事酸味を取ったら塩分を控えめにできる。豚肉いいよ~



園田先生

水分と睡眠時間をとるよく飲んでよく食べる梅干し食べたい~



佐藤先生

梅干しを食べる。レモンの木を育てていて、夏バテ予防食品になりそうだが2月が収穫時期。



七田先生、森先生、中富先生、園田先生、佐藤先生 ご協力ありがとうございました!

裏面もあります→

虫刺されについて

注意しなければならない虫と対処法 ～ハチ・アブ・ムカデ・ブヨ～

ハチに刺されたら

- 毒針を抜く
- 毒を絞り出す
- 流水で洗い流す
- 冷却する
- アナフィラキシーショック（強い腹痛、嘔吐、倒れる、



息苦しさ、まぶたや唇の腫れ）が出ることもあるので、1時間程は安静にして様子を見ましょう。1回目に刺された時よりも2回目に刺された時が症状が重いことがあります。

- 腫れ、痛みは一週間程残るようですが、ひどい場合は皮膚科へ。

刺される可能性が高いハチの種類

- ミツバチ…毛が全体的に密集している
- アシナガバチ…ふらふらと飛んでいる
- スズメバチ…直線的に飛んでいる

“東種虫”の
正体かも…?

アブに刺されたら



アブはハエのような見た目で体長0.8～3cm。刺されると痛み、かゆみがある。ハチほどの毒性はない

- 流水で洗い流す
- 毒を絞り出す
- 発熱、腫れが引かない場合は皮膚科へ。

ブヨに刺されたら

ブヨはハエの仲間で体長3～5mmの小さな虫です。刺されると、翌日に腫れたり発熱したりする人もいます

- 指で強くつまんで毒を絞り出す。
- 流水で洗う。
- 毒素は熱に弱いので、43℃以上のお湯やタオルで30分以上温めましょう。
- 腫れや痒みがひどい場合は、かきむしらないで皮膚科へ。

ムカデに刺されたら

- 水で洗う
- 傷口を絞って毒を絞り出す。
- 直後は43℃くらいのお湯かタオルで温めると毒が広がりにくいですが、時間が経過してからの温めはNG!!
- 患部以外の痛みなどが出た場合は皮膚科または内科へ。



虫よけ対策～刺される前にやってみよう～

●服装に気をつける

…ハチ、アブ、ブヨ、などは黒や濃い色に反応する習慣があるので淡い色の服装がよい。また皮膚を隠せる服装など。

●虫よけグッズを活用する ～吊り下げタイプ、置くタイプ、スプレー、ジェル、手足リング、シール等～

※虫よけグッズの有効成分

ディート配合…効き目が強く、肌への影響が強いため小さな子には不向き。独特なおいがある。

イカリジン配合…ディートより効果は衰えるが年齢制限がなく小さな子でも安心して使える。臭いはそこまでしない。

天然成分配合…肌には優しいが効果が弱い。虫が嫌う天然成分でよりつきづらくする。アロマ効果もある。

