

ほけんだより 7月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和5年7月19日

保健室

三連休は、雨雲からお日様に空の主役が交代し、夏の高気圧に広く覆われて、熱中症警戒アラートが発表された猛暑日となりました。今年も暑い日が続きそうですね。

夏休みは、いろいろなことにチャレンジする絶好のチャンスです。毎朝、太陽の光を浴びて生活リズムを整え、暑さに負けず、充実した時間を過ごしてください。



<p>な んでも好き 嫌いなく 食べよう♪</p>	<p>つ めたいもの 控えめに</p>	<p>や りすぎない ネット& ゲーム</p>	<p>す いぶんは こまめに 補給しよう</p>	<p>み ださない! 生活リズム</p>
--	--------------------------------	--	---	---------------------------------

7・8月 保健目標

○夏の健康に気をつけよう

〇●〇 熱中症 〇●〇

□ 起こりやすい3条件

環境



- ・気温（室温）が高い
- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・熱帯夜の翌日

からだ

- ・栄養不足
- ・睡眠不足
- ・体調不良
- ・脱水状態

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

□ 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p> <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p> <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

〇〇〇 あせも・とびひ 〇〇〇



夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。



肌トラブルを防ぐために



きちんとお風呂に入り
体を清潔に



肌を傷つけないために
爪を短く切る



かゆくても
かきむしらないように

冷たいタオル
などで冷やす

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう

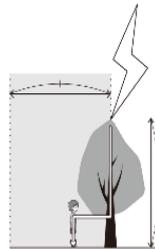
〇〇〇 雷撃症 〇〇〇

8月は落雷による被害が多い月です。

ゴロゴロと雷が聞こえ始めたら、安全性の高いとされる「コンクリート製の建物の内側」や「車の中」に避難しましょう。

×軒下

×樹木



電柱や樹木など、高さのあるものは落雷の危険が高まるため、近寄らない。

家や樹木に落雷すると、空気を介して近くにいる通電しやすい人体に向かって再放電するため、感電することがあり危険です。

○建物の中



少しでも姿勢を低くして、建物の中に避難します。
窓・壁からは距離をとったほうがより安全です。

〇〇〇 虫に刺された 〇〇〇

身近にいる虫や節足動物の中には、人に害を与える毒や病原微生物を持つ種類があります。

セアカゴケグモ、ハイイロゴケグモ、クロゴケグモ
ムカデ、ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチ

→ 受傷部を水で洗い、医療機関へ
→ 受傷部を水で洗い、冷やしながら医療機関へ
*ミツバチは、針が残っていることがあるので、
可能であればピンセットで抜く

マダニ

→ 無理に引きはがさない。そのまま医療機関へ
*無理に引きはがすと、口器が皮膚に残り、
炎症を引き起こすことがあります。