

健康通信

関西大倉中学校・高等学校
H30年度 7月号
保健室

地震の影響で不安や心配事がある人も多いと思います。一人で抱えず、話してみませんか。

自然災害～もしものときに備えよう～

先日大阪府北部地震では多くの方が被害にあいました。地震の他にも台風や雷などが発生しやすい季節です。いざというときに、自分や家族、周りの人の命を守る行動がとれるか…自然災害にあったときの備えを考えて用意しておきましょう。

●各家庭で水や食料など家庭用品をストック！



自然災害で電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまった場合に備えて準備をしておきましょう。

- ・飲料水（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食（アルファ米、ビスケット、チョコレート、乾パンなど）
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、トイレトーパー、ティッシュペーパー、カセットコンロ など

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日ごろから、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

●非常用持ち出しバッグの準備

非常時にすぐに持ち出すべきものをあらかじめリュックサック等に詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

防災グッズの紹介…非常持ち出し袋には、最低これだけは必要です。



家族がそれぞれ別の場所にいるときに災害が発生した場合、お互いの安否確認ができるように日ごろから連絡手段や集合場所など、家族で話し合っておきましょう。

↓この他にも災害に対する備えはたくさんあります。確認して自分の生活に取り入れてみてください。

首相官邸 HP「災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～」より引用

【虫刺されに要注意！】



この時期になると「虫刺され」の被害が発生しています。

虫刺されは掻けば掻くほど悪化します。かゆいときは冷やすとかゆみが治まります。腫れやかゆみが強かったり、熱が出る、吐き気があるときは病院を受診しましょう。

～ 虫刺されの初期症状 ～

- ・蚊…赤く腫れあがり、かゆみ強い
- ・ハチ…焼けるような強い痛み。赤く腫れる。
- ・アブ…じっとしていられないほどかゆみが強く、出血することもある
- ・毛虫…ピリピリとしたかゆみ。掻くと赤く腫れ、じんましんようになる。
- ・ムカデ…しびれるような痛みがある。腫れが続いて発熱することもある。
- ・ダニ…お腹や太もも、腕などに赤いぼつぼつができる。
- ・マダニ…赤く大きく腫れる、かゆみ、など



人や動物の皮膚に長い間、しっかりと取り付いて吸血する

※ウイルスをもったマダニに刺されて感染すると、重症化することもあるため注意が必要です。

～ 虫に刺されたらどうする？ ～

- ① 毒針や毒毛がある場合は取り除く。毛虫の毛はガムテープ等で取り除くとよい
- ② 石鹸と水で洗い流す。
- ③ 患部の上に清潔なガーゼやタオルを置き、アイスノンで冷却する
- ④ 虫刺され用の薬を塗る。
- ⑤ 腫れやかゆみ強い場合は病院へ行く。

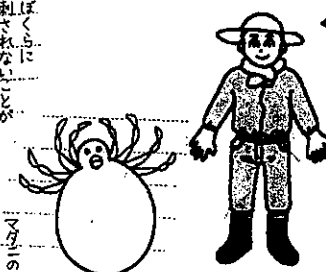


❗ 屋外活動の後には、お風呂に入ったとき、ダニがついていないか確認しましょう。

マダニは1週間ほど肌にくっついたまま吸血します。心当たりがあれば病院へいきましょう。

・・・虫に刺されないためにできること・・・

刺されずに過ごすためのポイント



特に運動場やテニスコートなど屋外で活動するときは、通気性の良い服装で極力、肌をおおきましょう。

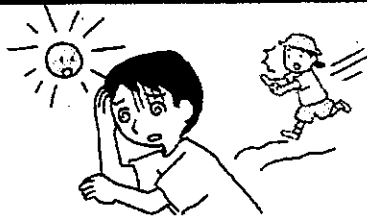
極力肌の露出を少なくすること！

虫よけスプレーは効果的！

裏面も読んでね!!

テスト明けの部活動は特に注意が必要です

夏は熱中症が多発する季節です！



熱中症は暑い環境の中で発生する障害のことをいいます。予防を呼びかけているにも関わらず、毎年夏になると熱中症による死亡事故が多発しています。

熱中症にかかりやすいのはこんな人！



暑さに慣れていない人
新入生・部活の新人



熱がある人
体調が悪い人



睡眠不足の人
体力がない人



太っている人
汗をかきやすい人

スポーツ時の熱中症対策

夏に気をつけたい症状といえば熱中症。室内外を問わず高温の環境下で起こり、死に至ることもある危険な症状です。どんなことに注意すれば熱中症状を予防できるのでしょうか？

●こまめに水分補給

水分補給をこまめにし、脱水症状を起こさないようにしましょう。食塩が0.2%含まれたドリンクが理想的です。



●体調が悪いときは休む

体調がすぐれない日や、運動中に具合が悪くなったときは、無理をせず休みましょう。



●屋外では帽子&薄着

直射日光から頭を守り、熱を逃がしやすい服装で体温調節をしましょう。



●屋内でも油断禁物

熱中症は炎天下でのみ起こる症状ではありません。室内の高温多湿も要注意！風通しをよくし、熱のこもらない環境を作りましょう。



●合宿初日は軽めに

熱中症は暑さに慣れていないとよりやすいため、病気が治った直後や合宿の初日などは、短時間で軽めの練習から始めるようにしましょう。

●真夏の練習時間

暑い時期はなるべく炎天下を避け、涼しい時間帯に練習を行うようにしましょう。

熱中症になりやすいのはどんなとき？

急に暑くなったとき



風がないとき



- ✓ 寝不足
- ✓ 下痢や発熱など体調が悪い
- ✓ 朝ごはんを食べていない



予防には規則正しい生活も大切です！
まずはこれ基本！

熱中症の症状

めまい

足がふる

頭痛

吐き気

手足のしびれ



力が入らない

おう吐

けいれん

体温上昇

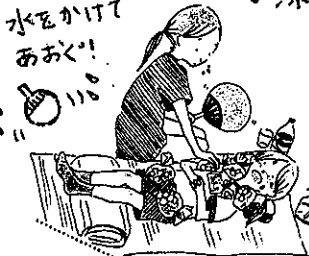
意識もうろう

まっすぐ歩けない

...他

※応急処置

体温高いときは水をかけておおく！



・涼しい場所へ移動！

・衣服ゆるめる

・体を冷やす

首 おきの下 足のつけ根

・水分補給！スポーツドリンクで。

意識がない
もうろうとしていて
歩けない
言葉がおかしい...

救急車を呼ぶ

意識ある
水分がとれない

病院へ行く
点滴などの処置が必要

意識ある
水分とれる

活動は控えて
上記応急処置を
おこない、
ゆっくり休む!!



症状が回復しても無理は禁物！

1度熱中症にかかるると、体が回復するのにとても時間がかかります。軽症でもゆっくり休むこと!!

校内熱中症危険度

レベル 揭示

日本気象協会茨木市熱中症情報サイトからの情報をレベル別で保健室の窓とホール前掲示板に掲示しています。

レベル5...運動は原則禁止

レベル4...厳重警戒→激しい運動はさける

レベル3...警戒→30分おきに休憩を

レベル2...注意→積極的に水分補給

レベル1...ほぼ安全 活動の参考に!