

7月 保健だより

令和5年7月
調布市立神代中学校
保健室

もうすぐ夏休みですね。長期の休みには、生活リズムが崩れやすくなります。睡眠不足は、熱中症など体の不調に繋がります。これから益々気温は高くなることが予想されます。2学期に元気な姿で学校に来られるよう、自分でできる健康管理はしっかり行う夏休みにしましょう。



【熱中症の重症度】

I度：熱失神・熱けいれん

・めまい・たちくらみ・生あくび・大量に汗をかく・筋肉痛・筋肉のけいれん(こむら返り)

※意識障害をとまなわない

→涼しい場所での休養・体の表面を氷などで冷やす・水分とナトリウムの補給



II度：熱疲労

・頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感(体に力が入らない)・集中力や判断力の低下

→医療機関での診察が必要。I度と同様に休養・冷却・水分とナトリウムの補給が必要。

III度：熱射病

・意識障害・けいれん発作

→すぐに救急搬送



自分で水分補給ができない、話ができない状態は危険のサインです。そのような状態を防ぐため、15分毎を目安にこまめな休養と水分補給を徹底しましょう。自分や周りの人に異変を感じたら、すぐに近くの大人に相談しましょう。



虫刺され注意



最近、虫に刺された(噛まれた)部位が大きく腫れてしまった生徒が来室しています。ブユ(ブヨ・ブト)は、噛まれたことに後から気づくことも多く、体質によって酷い腫れやかゆみ・痛みが現れることがあります。夏場は、朝や夕方など少し気温が下がる時間帯に活発に活動するので注意が必要です。予防法としては、とにかく肌を露出しないこと、虫よけが効果的です。

また、噛まれたことにすぐに気が付いた時には、患部をよく洗い、適宜薬を塗るなどして対応しましょう。体質的に虫刺されが悪化しやすい人や、腫れや痛みが強い時には、皮膚科を受診してください。

※かゆいからと、患部を掻きすぎると、そこから細菌が入ることもあるので、かゆくても掻かないようにしましょう。

『夏休みは治療のチャンス』

I学期に実施した健康診断の結果、受診が必要とお知らせをもらっている人は、ぜひこの夏の間治療を済ませましょう。

夏休み中は生活リズムを崩さず、治療すべきところは治し、新学期を健康な体で迎えられたいですね。

