

ほけんだより

令和3年7月21日(水)
河口湖南中学校 保健室

いよいよ夏休みです。楽しい夏休みを過ごすためにも、感染症対策をきちんと行い、手洗い・うがいはもちろん、生活習慣をしっかりと整え、コロナに負けない体を目指しましょう！また、日中と朝晩の気温の変化が激しい季節でもあります。自身の健康管理をしっかりと見つめ直し、2学期も元気に登校できるようにしましょう！



<p>胃腸機能の低下 後悔 冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒 予防の基本は「手洗い」 消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病... だるい 疲れる 腰痛い クーラーを利用するときの注意事項 ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当たらない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</p>	<p>寝冷え... クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意 おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症... 炎天下・長時間の運動には要注意 クーラー まめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け... 長時間の外出には 長袖・帽子・日傘など 紫外線から身を守ろう UV CUT!</p>
<p>結膜炎... 充血 痛み 外ゆず 流涙 プールの後は 目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故... 危険な場所へは近づかない!! ボチャ</p>

雷が鳴ったらどうする?!

①建物の中に避難する
窓から離れ、なるべく部屋の中心にいるようにしましょう

②自動車の中に避難する
金属の部分には触らず、なるべく車の中心にいるようにしましょう

③傘は閉じる
尖った部分を下向きにして持ちましょう

④避難場所がない時は「雷しゃがみ」で身を守る

＜雷しゃがみのポイント＞

- 両手で両耳をふさぐ
- 頭を下げてできるだけ姿勢を低くする
- かかとを地面から浮かせてつま先立ちする
- しゃがむ
- 両足のかかとをくっつける

ここは要注意!

- 木の下
- 建物の軒先

夏休み中に受診を!

健康診断で歯科・眼科・尿検査等の治療カードをもらった人は、夏休み中に治療を済ませるようにしましょう。
※富士河口湖町と鳴沢村では、高校生までは無料で病院を受診することができます。

ぜひ夏休み中に受診しましょう!

健康カードについて

昨年度より、学校のシステムが変更されたため、健康カードと通知表が一緒のファイルになりました。健康診断結果通知書にあります検診結果をご確認ください。

また、健康診断結果通知書に記載されている肥満度と、肥満度曲線にポイントされている肥満度の値に、わずかな違いがあることをご承知ください。

今月の健康注目ワード「熱中症」「虫刺され」

夏に負けない元気な体をつくろう！

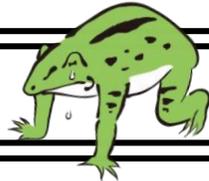
「熱中症」ってなに？



暑く湿度が高い環境にいて、スポーツ活動などで汗をかきすぎ、体の中の水分や電解質が不足すること。また、体温が高くなり体に様々な障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状には「めまい」「頭痛」「手足のしびれ」「吐き気」など様々な症状がありますが、重症の場合には意識がなくなり、命に関わる危険性もあります。こまめに水分と塩分、またはスポーツドリンクを飲み、運動中は定期的に休憩して熱中症を予防するようにしましょう。

もしも「熱中症」になったら



家族や友達が熱中症になったら、まずは涼しい場所に移動させ、先生や近くにいる大人を呼びましょう。意識がある場合は水分と塩分を補給させます。意識がはっきりしていない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

<冷やす部分>



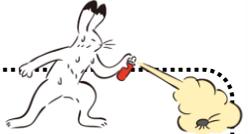
<熱中症の重症度表>

重症度
軽
重

「めまい」「立ちくらみ」「手足のしびれ」 「筋肉のこむら返り」「ボーっとする」
「頭痛」「吐き気・嘔吐」「倦怠感」
「意識がない」「けいれん」「体が熱い」 「呼びかけに対し返事がおかしい」 「まっすぐ歩けない・走れない」

「虫刺され」に気を付けよう！

夏は野外で過ごす時間が増える季節です。最近は虫刺されによる来室が多く、虫よけスプレーやムヒを常備する生徒が増えました。また、虫刺されと言えば「蚊」が一般的ですが、その他にも私たちに害を及ぼす虫がいます。



アブ

体に黄色と黒のシマ模様がある、羽が二枚の虫。皮膚を刺すのではなく、鋭い口で皮膚を噛み切って血を吸います。

フヨ

大きさ約3~5mm程度の小型の虫。アブと同様に皮膚を噛み切って出た血を吸います。予防には虫よけスプレーを用意しましょう。

ハチ

体に黄色と黒のシマ模様がある、羽が四枚の虫。野外でハチに出会うことはよくありますが、スズメバチは大型で毒も強いので刺されないよう注意しましょう。

また、ハチが近くに来て、棒などで追い払おうとせず、そっとしましょう。刺激をすると刺される危険があります。

もしも虫に刺されたら

- ①刺されたところに虫の針や毛が残っている時は、毛抜きやガムテープなどで取ります。
- ②毒が出せそうなときは、刺されたところのまわりを指でつまんで出します。
- ③石けんで丁寧に洗って、水道水でしっかりと流します。
- ④腫れやかゆみがある場合は、氷などで冷やし、虫刺されクリームを塗るなどして、かゆくてもかかないようにしましょう。