

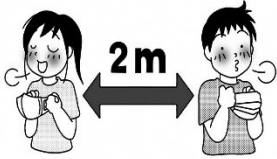
保健だより 7月

島根県立松江東高等学校 保健室
2021. 7

梅雨が明け、本格的な夏になりました。いよいよ夏休みに入ります。新型コロナウイルス感染症対策は引き続き行い、さらに熱中症や食中毒などを予防して、暑い夏を乗り越えましょう。

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

涼感グッズ フル活用!



無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

新型コロナウイルス感染症対策!!
新型コロナウイルスワクチン摂取が全国的に開始され、島根県でも接種が始まっています。ワクチン接種効果への期待もありますが、なにより大切なことは、昨年から皆さんも行っている、マスクの着用や3密を防ぐ、手洗いをする、体調管理をすることです。

全国的に感染者数が増えている状況です。気を抜かず引き続き対策を行いましょう。

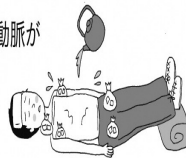
★夏休み中も毎朝の検温を忘れずに行ってください。

熱中症は『FIRE』で応急処置

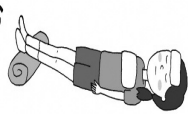
F Fluid...液体 (水+塩分) の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice...身体の冷却
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R Rest...運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所 (木かげなど。可能であれば冷房のある部屋) で休ませる



E Emergency...「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報 (救急車の手配) / 意識状態・体温のチェック/
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

“食中毒注意報”発令中!

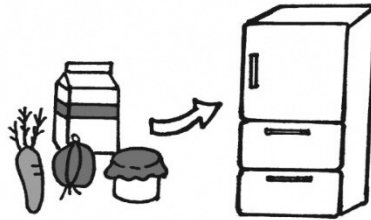


気温・湿度が高くなると食中毒菌の増えやすい環境となります。下記のことに注意して、食中毒を予防しましょう。また、おう吐・下痢等の症状がある場合は、調理を控えましょう。



《つけない》

手・調理器具・材料をよく洗う



《ふやさない》

早めに食べるか冷蔵庫へ*



《やっつける》

調理時にきちんと火を通す

※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

虫に刺された時は

気温が上がってから、虫刺され理由で保健室に来室する生徒が何人かいました。夏はいろいろなところに虫がいます。虫対策もしながら夏の活動をしましょう。

○虫に刺された時

- 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毒が出せそうな時は、刺されたところの周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もしも、腫れや痒みがある時は、氷などで冷やします。

★搔かないことが大切です。

★症状に合った薬を使用することもケアの一つです。痒みを

抑える薬と炎症を抑える薬は違います。説明書をよく読み正しく使用しましょう。

◎医療機関での受診が必要な場合（刺された人がアレルギー体質の場合はより注意が必要です）

- ・蜂、毒蛾（毛虫）などの毒性の強い虫に刺された場合
- ・刺された後に、蕁麻疹が出たり、気分が悪くなったりした場合
- ・腫れ、水ぶくれ、痛みが強くなる場合、また、搔いたことにより傷口が化膿した場合



生徒の皆さんには、健康診断結果による再検査や治療のお勧めの文書を配布しています。夏休みも何かと忙しいと思いますが、この機会に受診をして、2学期に備えましょう。受診予約は計画的にすると良いです。