

ほけんだより 7月

勝浦中学校
保健室
7月号

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬の物を食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を摂って、元気に夏を過ごしましょう。

「梅雨明けの10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

新型コロナウイルス感染症が消滅したわけではありません。食中毒にも注意が必要な季節です。感染対策を心がけましょう。

体がだるい… それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



室内

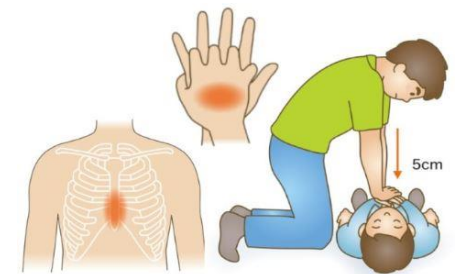
血管を収縮させ、体の熱を外に逃げないようにする



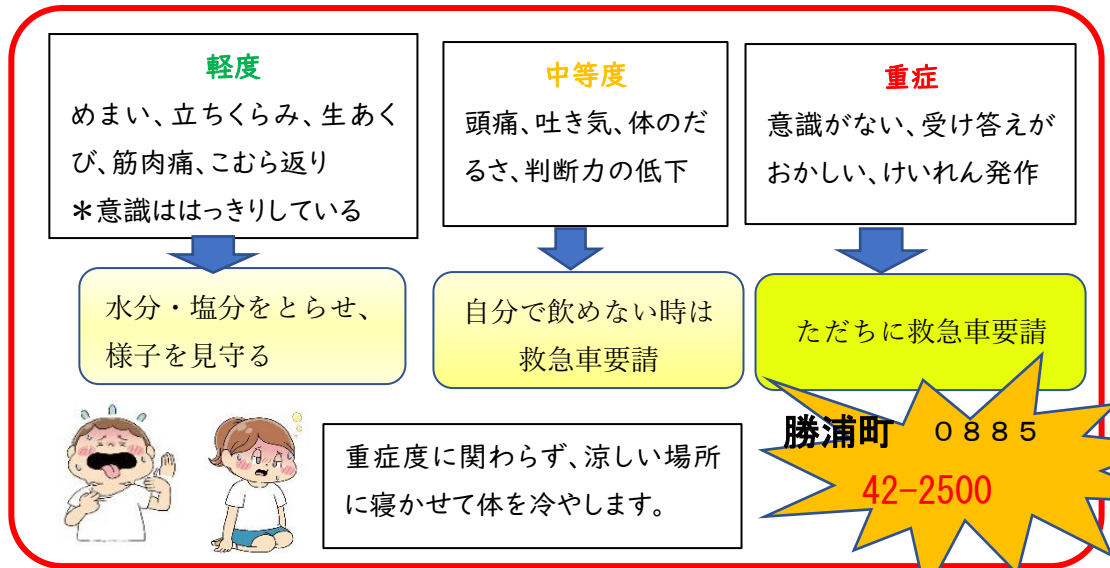
暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなる場合があります。冷房は設定温度を高めましょう。



- ☆パットを貼る位置…AED に表記されているように貼る。(右肩と左わき腹。心臓を挟むように貼る。) 肩に貼れない場合は背中に貼っても良い。
- ☆AED の指示を聞く。騒音があると聞き取りにくいので聞き取る役割を決めておくのも良い。
- ☆「離れて下さい」の音声があれば直ちに離れる。触れていると感電します。



熱中症 重症度と対応



救命救急法復習

困っている人に出会ったら、訓練を思い出して「大丈夫ですか？」と声をかけましょう。

1. **安全確認**…左右、前後、上の安全確認。
2. **反応の確認**…普通の声からだんだん大きくなるように声をかける。「大丈夫ですか？」3回。
3. **大きな声で応援を呼ぶ**…集まってきた人に救急車要請やAEDの依頼をする。
4. **呼吸の確認**…普通の呼吸があるか、10秒以内で観察。見て、触って、聞いて確認。胸と腹が動いていないか、普段通りでない呼吸。しゃくりあげるような不規則な呼吸。普段どおりなのか分からない。
5. 普段通りの呼吸がないか、分からない場合は、ただちに**胸骨圧迫**の開始。強く(5cm 沈むように押す)。速く(100~120回/分)リズム良く。絶え間なく。(中断は最小にする) 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ(人工呼吸は技術と状況により不要。)
6. AED 到着→心電図解析→AED 実施後、AED が不要だった場合も胸骨圧迫を再開する。