

はっぴー 7月号

上勝町立上勝小学校
保健室
2023/7/4

日差しが強くなり、夏を感じる暑さとなってきましたね。みなさん、心と体は元気ですか？今月で1学期が終わります。楽しい夏休みを迎えるために、残りの学校生活も健康と安全に気をつけて過ごしていきましょうね。

熱中症に注意しましょう！

熱中症ってどんなもの？

熱中症とは、体の中で熱がこもり、体温を調節する機能が正常に働かなくなったり、体内の水分と塩分のバランスが崩れたりすることで、様々な症状を引き起こす病気のこと。処置が遅れると、死に至ることもある怖い病気です。

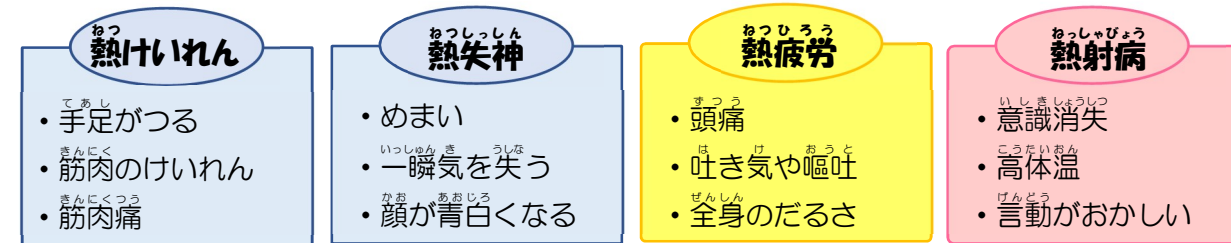
熱中症になりやすい人と環境

- | | | |
|--------|----------|---------|
| なりやすい人 | ・高齢者や子ども | ・体力がない人 |
| | ・肥満の人 | ・体調不良の人 |
| | ・暑さに弱い人 | |

- | | | |
|----|----------|---------|
| 環境 | ・気温が高い | ・風通しが悪い |
| | ・湿度が高い | ・日差しが強い |
| | ・急に暑くなった | |

熱中症の症状と処置

熱中症は大きく4つの種類に分けられます。



↓ ↓ ↓ ↓

1秒でも早く 体を冷やす(首、脇、鼠径) + 水分補給

- | | | | |
|-------------------------|----------------------|-------------------------------------|--------------|
| + | + | + | + |
| 生理食塩水やスポーツドリンクで塩分を補給する。 | 足を心臓より高い位置に挙げ、安静にする。 | 生理食塩水やスポーツドリンクで水分と塩分を補給する。必ず病院受診する。 | すぐに救急車を要請する。 |

虫刺されの手当てについて

夏になると虫刺されが増えてきます。中には毒を持った虫もいます。正しい手当てができる様にしていきましょう。

カに刺された時



刺されたところを流水で洗い流して、保冷剤やぬれタオルで冷やす。

ミツバチに刺された時



刺されたところに針がついていないか必ず確認し、ついているときはピンセットなどで取りのぞきます。刺されたところを保冷剤やぬれタオルで冷やすと痛みが軽減します。

ムカデに刺された時



刺された直後は、43℃以上のお湯をかけると毒が抑えられます。しかし、あまり熱いお湯だと火傷をしてしまうことがあるので、注意が必要です。お湯を用意するのが難しい場合は、刺された場所をぬれタオルや保冷剤で冷やすと症状が和らぎます。

スズメバチに刺された時



スズメバチは、刺されると強い痛みと腫れの症状が出ます。水で患部を洗い流して、保冷剤やぬれタオルで冷やしましょう。全身にじんましんが起きたり、吐き気、呼吸困難などのアナフィラキシーの症状が現れた場合は、すぐに病院を受診しましょう。

マダニに刺された時



マダニを見つけても、無理にとろうとしてはいけません。引っ張ったり引き剥がそうとすると、ダニの口の一部が皮膚の中に残ってしまうことがあります。体についているダニを見つけたときは、病院受診をして取ってもらうようにしましょう。また、ダニは命に関わる重大な感染症を引き起こすこともあるので、刺されてから7~14日間は体調の変化に十分に注意を払いましょう。

保護者のみなさまへ



先日は、多くの保護者の方に救急法講習会に参加していただき、ありがとうございました。これから熱中症や水の事故などが増える時期となりますので、何かが起こったときには講習での学びを活かして対応していただければと思います。

さて、夏休み前に「健康カード」を配付します。今年度の健康診断の結果が記載されておりますので、お子さまと一緒に確認していただき、判子を押して学校までお戻しください。



