

# 保健だより 7月

豊能町立吉川中学校保健室

もうすぐ夏休みになります。時間に余裕があり、いろんなことに挑戦できそうです。今年、どんな夏休みにしますか。

## 夏を元気に過ごそう

### 熱中症

#### 熱中症の予防

##### ①上手に水分を補給しよう



- 運動を始める前に水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 激しい運動をするときは30分に1回
- 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- 5～15℃の冷たい飲み物を用意する 

##### ②体を暑さに慣らしていく

厚くなって3～4日で、あせをかく反応が早くなり、それから3～4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。

暑いと感じるのをちょっとがまんして、体を暑さに慣らしていきましょう。

#### エアコンの使い方

- \* 外気温との差を5℃以内に  
差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります
- \* 適温は、28℃くらい
- \* 直接冷気があたらないように、風向きを上向きにする

##### ③汗を吸い、すぐに乾く素材のものを着る。

あせふきタオルでしっかり汗をふきとる

##### ④炎天下では、帽子をかぶる

##### ⑤下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける。

##### ⑥集団活動中は、お互い気をつける。

##### ⑦気分が悪い時は、早めに言う。

#### 熱中症の症状が出たら



- めまい・たちくらみ
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- 体に触ると熱い



### 涼しい場所に運んで、衣服をゆるめて体を冷やす

○水をかけてうちわなどであおぐ

○氷のうなどで首の両脇・わきの下・足のつけ根を冷やす

### 水を自分で飲めれば飲ませる

○塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい

○冷たいものは、吸収が良く熱が早くさめる

**※意識がない・自分で水分が飲めない場合は、救急車で病院へ運ぶ**

## 虫さされに注意

**蚊** 腫れがひどいときは、冷やす

**ハチ** 針があつたら毛抜きやガムテープで抜く。ハチの毒は水に弱いので、石鹼で洗い、流水で冷やす。  
アレルギー反応が出たり、スズメバチなど大きなハチに刺されたら病院へ。

**毛虫** 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる。こすらない。  
腫れがひどい時は病院へ。

## 夏の感染症

### ヘルパンギーナ・手足口病

いわゆる夏かぜと呼ばれる代表的な病気です。症状として、胃腸症状や発疹がみられることが多いです。感染してもほとんど症状がない人もいます。

### アデノウイルス感染症

アデノウイルスには50を超える種類があり、扁桃炎・結膜炎・胃腸炎など様々な症状があります。迅速診断キットで診断できます。特効薬はありませんが、4～5日で自然に回復します。

### とびひ（伝染性膿痂疹）

大半は黄色ブドウ球菌が原因で、虫さされ、あせも、ケガをきっかけに発病します。ブドウ球菌は、正常な皮膚や鼻のまわりに住みついています。汗をかく夏になると皮膚の防御機能が落ちるため、水ほうやじくじくした発疹をつくります。

## 感染症の予防としては・・・やはり

### 手洗いをする



### 生活リズムを整える

○毎日、だいたい決まった時刻に起きる  
○1日3回、食事のリズムを大切にする。

○睡眠時間を十分とる。

