



千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

もうすぐ飛翔祭です！ ～けが・感染症・熱中症等に気をつけて～

飛翔祭が近づき、準備で忙しくなってきましたね。例年、準備期間から飛翔祭当日まで、けがをしたり、頑張りすぎて体調を崩したりする人がいるので、次のことに十分気を付けてください。

カッターの取り扱いに注意・・・事例) 自分の太ももを切っしまい、受診して3針縫合

段ボールを切るときは、床に下敷き用の段ボールを敷き、その上で切るか、または、段ボール用のカッターを使ってください。

感染性胃腸炎に注意・・・事例) 教室で嘔吐したため、学校中を消毒

腹痛や下痢、嘔吐、吐き気などの症状がある場合は、感染性胃腸炎の疑いがあるので必ず受診してください。

熱中症に注意・・・事例) 中学生や調理団体の運搬係、クラスで中心となって頑張っていた人が発症

①睡眠不足にならないようにする。②朝食・昼食をしっかり摂る。③定期的に休憩をとり、水分補給をする。

セアカゴケグモに注意！！ ～危険な生物への対応について～

6月13日(月)に、東金市内の小学校の敷地内でセアカゴケグモが発見されました。

セアカゴケグモのメスには神経毒があり、咬まれると重症になることもあるので注意してください！

特徴

- ・セアカゴケグモのメスは、全体的に黒く、腹部背面によく目立つ赤色の模様があり、体長は10mm程度で、脚を広げると約30mm程度となる。
- ・腹部下面には、ゴケグモ属の特徴である砂時計の薄赤色の斑紋があり、メスのみが「 α -ラトロトキシン」という神経毒を持っている。

生息場所

- ・側溝の内部やその網蓋の隙間、フェンスの基部、花壇のブロックの内部など巣を作る隙間があるところに生息。
- ・日当たりがよく、暖かく、エサとなる昆虫のいるところに巣を作り繁殖する。

被害にあわないために

- ・知らない生き物は、むやみに素手で捕まえたり、触ったりしないようにしましょう。
- ・見つけた場合には、先生方等近くの大人に知らせてください。



受診・治療は夏休みの間に！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・


4～6月の定期健康診断がすべて終了しました。健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院は行きましたか？ まだ行ってない人は、夏休みを利用し、受診して治療をしましょう。

受診後は、受診報告書を担任に提出してください。

7月は「熱中症予防強化月間」です！！ ～熱中症搬送者数が急増～

学校における熱中症事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものですが、運動部以外の部活動や、屋内での授業中においても発生しています。また、暑くなり始めや急に暑くなる日等の体がまだ暑さに慣れていない時期、それほど高くない気温でも湿度等その他の条件により発生しているので要注意です。

① 暑さに慣れていないときは要注意



- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日

運動量少しずつ増やす

熱中症

部活時にみんなで注意したい4つのこと

③ こんな様子を見つけたら声がけをする



- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い

大丈夫?ではなくどうしたの?と声がけを

② 体調が悪いときは部活を休む



- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い

熱中症予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない

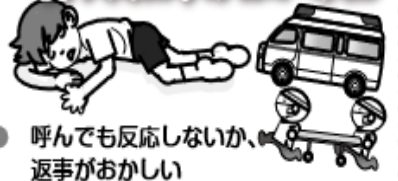


なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 水で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給




④ 病院へ行ったほうがよいのは



- 呼んでも反応しないが、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かかない
- 水が飲めない

紫外線とは

紫外線はからだの中にビタミンDを作る役目がありますが、あびすぎるとシミ・しわの原因に。また長年あび続けていると、白内障や皮膚がんになる危険もあります。



神経質になりすぎず、上手に紫外線のあびすぎを防ぐには

気象庁の紫外線情報で「UVインデックス」をチェック

<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>


「UVインデックス」で紫外線の対策をしよう

1~2	弱い	安心して戸外で過ごせます
3~5	中程度	日中はできるだけ日陰を利用しよう できるだけ長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
6~7	強い	日中の外出はできるだけ控えよう 必ず長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
8~10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控えよう 必ず長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう
11+	極端に強い	日中の外出はできるだけ控えよう 必ず長袖シャツ、ぼうし、日焼け止めを利用しよう

日焼け止め正しく塗ってる?


紫外線が最も強いのは正午ごろ

外に出る前にぬること



- ① クリーム状はパール粒1個分、液状は1円硬貨1個分
- ② 手の平にとって、額・鼻・頬・アゴにつける
- ③ まんべんなくのぼす
- ④ もう一度同じ量を重ねる

腕や脚



- ① 容器から直接、直線を描くようにつける
- ② 手のひらでらせんを描くようにムラなくのぼす

2,3時間おきの重ねぬりて効果が持続