



保健だより7月号

オイスカ高等学校
2020.7.3

天の川の見えるころになりました。梅雨明けの後は、涼し気な朝顔の花をひとつふたつ…と数えるのが楽しい季節です。かぜ・感染症・熱中症に気をつけ、有意義な夏にしましょう。

手洗いで 感染症を予防しよう!

手洗いと聞くと、冬期のかぜ・インフルエンザの予防のイメージから、「夏はそれほど熱心にしないでよい」と誤解するかもしれません。でも、実際は夏でも多くの感染症の予防法として、普段の生活の中で実行することが大切です。

「石けんを使う」「流水で」「爪の間、指と指の間など洗い残しがないように」などの注意点は共通です。

新型コロナ感染症予防にも、まだまだ注意が必要です。第2波の恐れも出てきています。

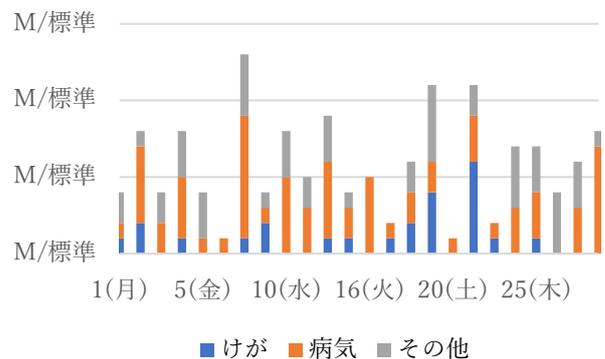
自分が、家族が、友だちが、大切な人たちが感染重症化したらどうなるでしょう?

引き続き、感染症対策に心がけましょう。

夏季休業中に 治療をしよう!

定期健康診断が徐々に行われています。受診や再検査の該当者には、夏季休業前に再検査または受診の勧めの通知を配布します。早めの受診をお勧めします。

6月の保健室利用状況



学校全体の来室者はけがが24名、病気69名、その他49名、計142名でした。学校再開で生活環境が変わり、心身の不調を訴える生徒が目立ちました。

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに受診しましょう!

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水泡や潰瘍ができるため、かなり痛む。



フェール熱

(咽頭結膜熱)
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることも。



熱中症を予防しよう!!



熱中症を理解し、予防に心がけましょう。

熱中症 応急処置は『FIRE🔥』で!

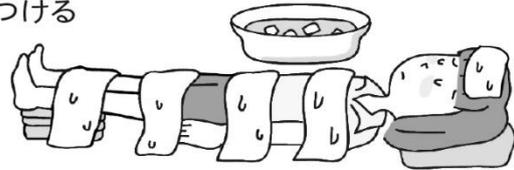
F Fluid…水分補給

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



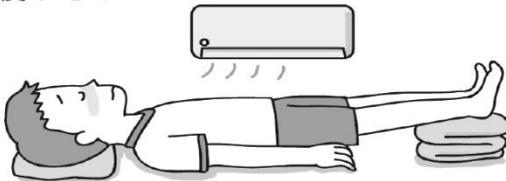
I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



熱中症の症状と対応

めまい・たちくらみ
筋肉のこむら返り
汗が噴き出る



重症度< I度 >

水分・塩分（スポーツドリンク）を補給し、衣服をゆるめ、涼しい所で休憩する。

頭痛（頭がガンガンする）
吐き気、嘔吐
体がだるい



重症度< II度 >

水分・塩分（スポーツドリンク）を補給し、衣服をゆるめ、足を高くして涼しい所で横になる。自分で水分をとれない時は、すぐに病院へ。

意識がない
けいれん
呼びかけの返事が変
まっすぐ歩けない、走れない
体温が高い



重症度< III度 >

体を水や氷で冷やし、直ちに救急車を呼ぶ。
この時、バケツの水を一気かけると急激に血圧が低くなり、危険です。太い血管のある首・脇の下・足の付け根などを氷や保冷剤等で冷やす。