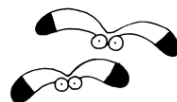


# 保健だより 7月号







もうすぐ夏休みが始まります！夏休みはいろいろなことに挑戦できる良い機会です。勉強や生活面、部活動や習い事など、それぞれ頑張りたいことがあると思います。目標を決めて取り組んでみてくださいね。

また、何を頑張るにも、心と体の健康が基盤となります。健康診断の「結果のお知らせ」をもらって、まだ病院を受診できていない人は、夏休みが受診のチャンスです。健康な体で新学期をスタートするためにも、受診を済ませておきましょう！

あつという間の1学期で、ゆっくり休む時間もなかった人もいるかもしれません。夏休み中に、リラックスして過ごせるといいですね。

## 熱中症 重症度と対応

| 軽症  | 中等症   | 重症  |
|---|---|---|
| めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り<br>※意識ははっきりしている<br> | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下<br> | 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作<br> |
| 水分・塩分をとらせ、様子を見守る  | ！自力で水が飲めないときは119番   | ！ただちに119番   |
| 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。<br>             |   |   |
| もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。   |   |   |

### 保護者のみなさまへ

## 健康診断結果のお知らせ

懇談で、1学期の健康診断の結果をまとめたものをお渡ししています。

所見が認められたものの、まだ受診ができていない項目には、マーカーで印をつけておりますので、ご確認いただき、夏休みを利用して診ていただけるようお願いいたします。

所見が認められた場合には、「結果のお知らせ」をお渡ししていますが、紛失等ございましたら、再発行いたしますので、担任または保健室までご連絡ください。また、受診後は、受診結果報告書を保健室へ提出してください。

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしているため、病院での検査等の結果、「心配なし」と診断されることもあります。ご了承ください。



# 毒・感染 身近に潜む 危険な虫 File

身近にいる昆虫や節足動物の中には、人に害を与える毒や病原生物を持つ種類があります。これらの生物に刺された（咬まれた）ときの症状・対応をまとめました。

## セアカゴケグモ、ハイイロゴケグモ、クロゴケグモ

セアカゴケグモ ハイイロゴケグモ クロゴケグモ



3種とも腹部の赤い斑点が目印

### 主な生息地

日当たりが良く、暖かい場所の物陰や隙間  
例) 花壇のブロックの隙間、排水溝の側面、自動販売機の裏など

### 咬まれた時の症状

鋭い痛み、患部の腫れ、激しい筋肉痛・けいれん（受傷後30分～2時間で発症）、発熱、吐き気、呼吸困難

### 対応

受傷部を水で洗い、ただちに受診する。

## ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチ

ミツバチ

アシナガバチ

スズメバチ



### 主な生息地

森林、草むら、畑など

### 刺された時の症状

激痛、受傷部の腫れ、皮膚に残った毒針

（アシナガバチ・スズメバチの毒針は残らないが、ミツバチの毒針は皮膚に残ることがある）

### 対応

受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。

ミツバチの毒針が残っている場合は、可能であればピンセットなどで軽くつまんで抜く。

## マダニ

### 主な生息地

森林、草むら、畑など  
草の先端に潜み、葉先に触れたものに乗り移る

血を吸うと、体長が約10倍に！



### 咬まれた時の症状

多くは自覚症状なし

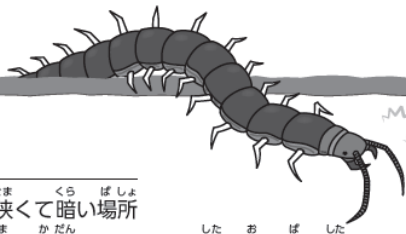
2～3日後にかゆみや軽い痛みが出ることも

### 対応

マダニが皮膚に食いついたままの状態を受診する。  
無理に引きはがすと、マダニの口器がちぎれて皮膚に残り、炎症や感染の恐れがある。

マダニが持つ病原微生物により、咬まれた後、重症熱性血小板減少症候群などの怖い病気を発症することもある。  
受診後も、体調に異変があればすぐに受診を。

## ムカデ



### 主な生息地

湿気が多く、狭くて暗い場所

例) 石垣の隙間、花壇のブロックの下、落ち葉の下など

### 咬まれた時の症状

耐えられないほどの強烈な痛み、受傷部の腫れ、頭痛  
体のだるさが出ることも

### 対応

受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。

## アナフィラキシーに注意

アナフィラキシーの発症原因として、食べ物に多いのが虫や節足動物による刺咬症（虫に刺されたり咬まれたりすること）です。大多数は受傷後30分以内に発症します。アナフィラキシーが疑われる場合は、ただちに救急車を呼びましょう。