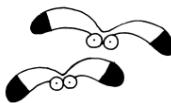


# 保健だより 7月号



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！

あっという間の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 重症と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>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。</p> 		<p>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。</p>

### 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。

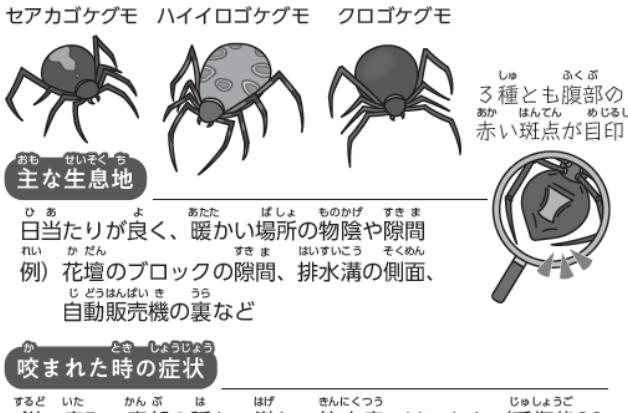
学校では**病気の疑いのある人**にお知らせをしているため、病院での検査等の結果、「心配なし」と診断されることもあります。ご了承ください。



# 毒・感染 身近に潜む 危険な虫 File

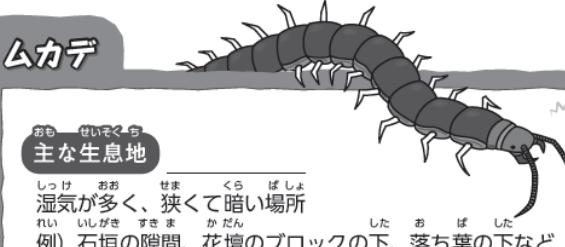
身近にいる昆虫や節足動物の中には、人に害を与える毒や病原生物を持つ種類があります。これらの生物に刺された（咬まれた）ときの症状・対応をまとめました。

## セアカゴケグモ、ハイイロゴケグモ、クロゴケグモ



**たいあう 対応**

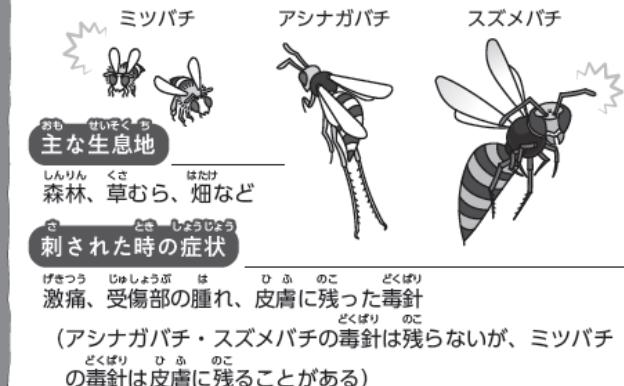
じゅしょうぶ みず あら じゅしん 受傷部を水で洗い、ただちに受診する。



**たいあう 対応**

じゅしょうぶ みず あら ひ じゅしん 受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。

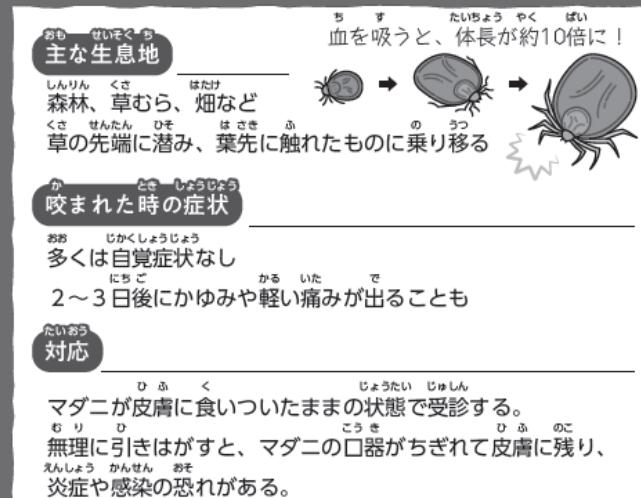
## ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチ



### たいあう 対応

じゅしょうぶ みず あら ひ じゅしん 受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。  
どくぱり のこ ばあい かのう 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



**!** 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。  
けっしょばんげんじょうしううごうぐん こわい びょううき はっしょう  
じゅしんご たいちょう いへん 受診後も、体調に異変があればすぐに受診を。

## 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、食べ物の次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。