



明日の保健集会は、「足と靴」に注目!感想は、チームスにアップ。入力してください。

smile

令和8年7月13日
身延中保健室
文責:望月智恵

梅雨の時期とはいえ、蒸し暑い日が続いています。みなさん、体の調子はいかがでしょう。
夏休みまで、あと7日。しっかり、1学期のまとめをして夏休みに入りたいですね。
7月の保健目標は、「夏を健康に過ごそう」です。今回は、夏にかかりやすい病気・かげについてまとめてみました。いざというときには、自分で対処できるといいですね。

「夏を健康に過ごそう」その1

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱

〈原因〉アデノウイルスに感染しておこります。

〈潜伏期間〉2~14日

〈症状〉・急に寒気がして、39度~40度の高熱が出ます。^{のど}喉が赤く腫れて、痛みがあります。^は目が充血して、目やにが出ます。
・熱は、3~4日続き、腹痛、下痢、咳などもみられます。1週間くらいで、症状は治まります。

〈出席停止期間〉

・発熱、^{いんとうけつ}咽頭痛、結膜炎などの主要症状がなくなった後、2日を経過するまで出席停止です。

〈家で気をつけること〉

- ・手洗いをしましょう。
- ・よく、体を休ませましょう。
- ・熱が高く、目やにが出るときには、受診しましょう。
- ・目やにからも感染するので、タオルは家族と分けて使いましょう。また、便からの感染もあるので、気をつけましょう。

さ 虫刺され

~ハチ(スズメバチ)に刺されたとき~



○痛みがある。

○赤く腫れる。^は

○アレルギーがあると、全身症状が出やすくなる。

ショック状態になることもある。
(アナフィラキシー)

さ 刺されてしまったら

- *水道水で、きれいに洗い流す。
- *手で毒液を絞り出すようにする。
- *市販のかゆみ止め(抗ヒスタミン軟膏)を塗る。
- *刺されたところを冷やす。

Point ハチに刺された後…

- ・^{じんましん}蕁麻疹が出る。
- ・体の調子が悪くなる。(息苦しい・吐き気)

症状が出てきたら

すぐに、病院へ



～ハチ(スズメバチ)に刺されないための対策～

1. 山の中に入るときや草取りなどの作業は、できるだけ白い服や長袖を着る。
(黒い色に攻撃をしてくるので、帽子も白色のものがいいですよ。)
2. 甘い飲み物や香水などの匂いをさける。
3. ハチが飛んできても、追い払おうとしない。追い払うと、攻撃されたと思って、ハチが攻撃してくる。

か
蚊



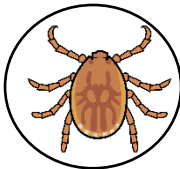
- ・蚊に刺されると、赤く腫れる。
- ・かゆみが強い。

アブ



- ・アブに刺されると、じっとしてられないほど、かゆみが強い。
- ・出血することもある。

マダニ



- ・無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科など)で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらう。
- 【予防】・帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等。・シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中。・サンダル等は避ける。

【受診時に医師に伝えること】

- ① 野外活動の日付け
- ② 場所
- ③ 発症前の行動

刺されてしまったら…

- ＊石けんで、きれいに洗う。
- ＊できるだけ、かかないで炎症を広げないようにする。(刺されたところを冷やすとかゆみが和らぎます)
- ＊市販のかゆみ止めを塗る。
- ＊腫れやかゆみが強い場合には、受診をする。



学校では、学校環境衛生検査を実施しています。

「学校保健安全法」という法律により、みなさんが安全に、安心して学校生活が送れるよう、学校の環境に対して、日常の検査と定期的な検査の項目が決まっています。関係する教職員が検査を実施しています。

【日常の検査】…毎日の検査

担任や養護教諭が行っています。

例えば… 飲み水の検査(葉が入っているか。など)
教室の明るさが保たれているか。
教室の中の騒音はないか など

【定期的な検査】…年に1回検査をするなど、

検査機関にお願いをする検査

例えば… 飲み水の検査 教室の空気中の検査
プール水の検査 ダニの検査 など

＊プール水の検査は、本校の場合、小学校で、検査をしています。

＊教室の空気中の検査・教室の明るさの検査は、毎年1月頃実施しています。



学校薬剤師の田中裕康先生に、7月21日(火)に学校飲料水の検査を実施していただきます。

厚生労働省

「ダニ」にご注意ください

山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう

春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。野山に生息するダニに咬まれることで重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

ダニに咬まれないためのポイント!

- 肌の露出を少なくする
⇒ 帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等
- 長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する
⇒ シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中
- 足を完全に覆う靴を履く
⇒ サンダル等は避ける
- 明るい色の服を着る(マダニを目視で確認しやすくするため)
＊ 上着や作業着は家の中に持ち込まずに洗濯機で洗濯しよう
＊ 野外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしよう
特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、股の下、頭部(髪の毛の中)などに注意

ダニに咬まれたときの対処法

- 無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科など)で処置(マダニの除去、洗浄など)をしましょう。
- マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。

【受診時に医師に伝えること】
① 野外活動の日付け、② 場所、③ 発症前の行動

ダニ媒介感染症(厚生労働省)

各地域のダニ媒介感染症の状況については各自治体ホームページをご覧ください

中核市健康課より

厚生労働省より