

保健だより～熱中症は予防が大切！

2017年5月25日 三島高等学校 保健部

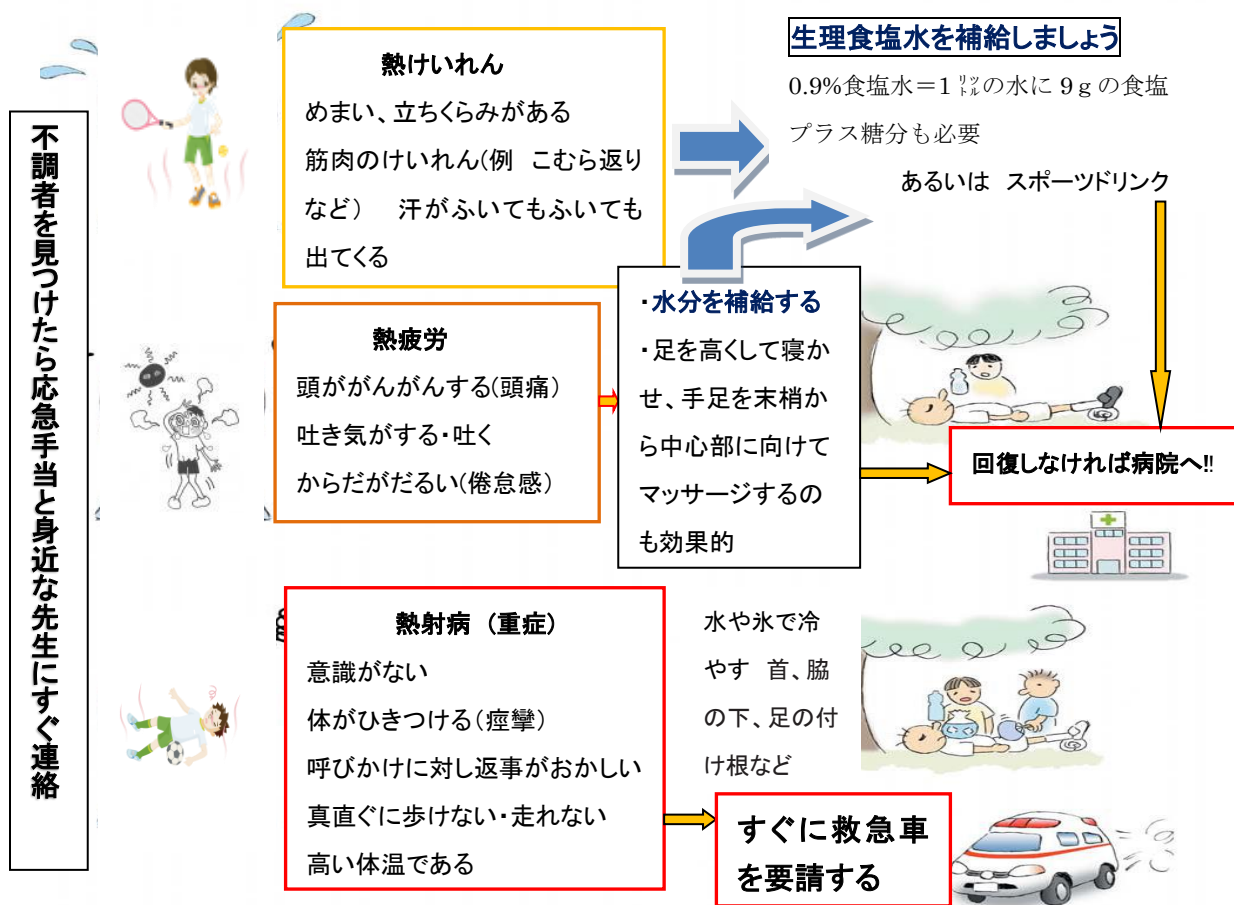
体育祭が近づいています。日差しも強くなり、熱中症に注意が必要な季節に入ってきました。暑さや熱によって体に障がい起きることを熱中症といいます。「中」という文字が「中る(あたる)=毒気を身に受ける」という意味を持つことが言葉の由来です。体育祭の準備で、心身とも疲れやすく、熱中症になりやすくなっています。朝昼夕の食事と十分な睡眠、運動時の少なくとも一時間ごとの水分(塩分・糖分入り)の補給を心がけてください。

熱中症予防の5ヶ条

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと



～熱中症の症状と応急手当～ **涼しい場所へ移動 衣服をゆるめる 水や氷で体を冷やす**



写真

幼虫 成虫

チャドクガに注意!!

本校では毎年この時期にチャドクガが目撃されています。予防のため、すでに消毒作業済みですが、**中庭、運動場周囲、校内の草木に近寄らないようにするなど十分に注意をしてください。**

ツバキ、サザンカ、チャなどツバキ科の植物に発生します。もともと、お茶の木に発生する毒蛾だったことから「茶毒蛾(チャドクガ)」と言う名前が付いています。植え込みや生垣などで幼虫が発生し、刺す毛虫として最も問題となります。

毒針毛による皮膚炎

チャドクガは、卵から成虫に至るまで全期間を通じて、微細な毒針(長さ0.1ミリメートル程)を持っています。これを毒針毛と呼んでいます。

毒針毛に触れた直後から、かゆみをともなって赤く腫れ、1~2日後にかゆみの強い赤いブツブツができます。かゆみは2~3週間続きます。症状のあらわれ方や程度には個人差があります。

※セロハンテープなどで触れた周辺をそっと押さえて、毒針毛を取り去ります。その後、流水やシャワーで上から洗い流します。搔いたり、擦ったりすると、被害が広がるとともに毒針毛が深く刺さるので注意が必要です。かゆみが続く、腫れがある、水ぶくれになったり、被害範囲が広い場合は皮膚科を受診してください。目に被害を受けた場合は、水で十分に洗い流した後、眼科を受診してください。

～健康維持は予防が大切!～

自分の健康状態を知り、体調管理をおこなう

- ・朝食を食べましたか?
 - ・寝不足になっていませんか?
 - ・体調は良いですか?
 - ・体重の減少はありませんか?
- *発熱、下痢等体調の悪い人は無理をしないように。
不調が続くときには病院を受診し、体調の回復に努めてください。



集団活動の間ではお互いに配慮しましょう 体育祭にむけて

自分自身の体調管理とともに、お互いの配慮や注意も必要です。
体調の悪そうな人を見かけたら、声かけを。その人を一人にしないように注意してください。担任・顧問へ連絡をしてください。

*** 健診日程 ***

- 5月 30日(火) 2次心臓検診
(対象者)午前中9時開始
 - 5月 31日(水) 検尿二次(最終)
※当日の早朝尿を朝8時30分までに**保健室に直接提出**
- 色覚検査(1年)…申込済の生徒対象に随時連絡の上、保健室で実施