

# 保健だより

多治見西高等学校・附属中学校 7月号 (7/3)

7月になり、暑さが増してきました。

6月の終わりには、高校生は修学旅行や社会見学、中学生は中体連など、それぞれ無事に終わることができ、たくさんの思い出ができたのではないのでしょうか。楽しいことの後や頑張った後には、もちろん疲れも出てきます。体調を崩しやすくなりますので、就寝時間を早めに設定するなど、自分に合った工夫をしてください。7月の後半には夏休みに入ります。夏休みを元気に過ごすことができるよう、熱中症には特に気をつけて、生活してくださいね。



## 日焼けは やけど です

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

### 日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。



## 熱中症の 5W1H

### WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

### WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



### WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



### WHO? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

### WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



### How? どのように予防するの? !?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。





虫に注意!

多治見西高校で特に気をつけたい虫は、  
クモ類 と ハチ類 です!

虫に刺された場合は、すぐに水で洗い流し、むやみに触ったり、針を抜いたりせず、そのまま保健室に見せに来てくださいね。



# 毒・感染 身近に潜む 危険な虫 File

身近にいる虫や節足動物の中には、人に害を与える毒や病原微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



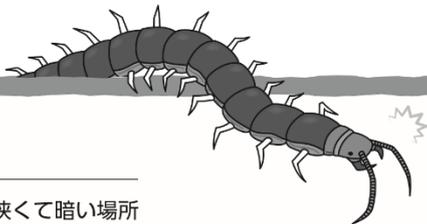
### 咬まれた時の症状

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。

## 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。

## 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。

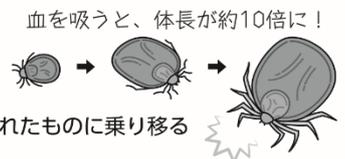
ミツバチの毒針が残っている場合は、可能であればピンセットなどで軽くつまんで抜く。

## 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も乗り移る



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。  
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、ただちにエピペンを使用し、救急車を呼びましょう。