

Health Care News 7月

上宮太子高等学校
保健室

1学期の間、おつかれさまでした！テストでの疲労蓄積に加え、連日 30℃を超える猛暑の中で勉強や部活動に励んでいるみなさんをこれからも応援します。

体調を崩さないよう、うまく休養を取りましょう。



休

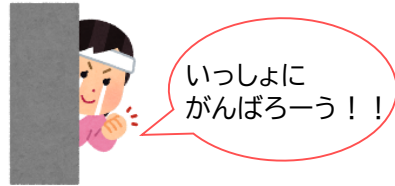
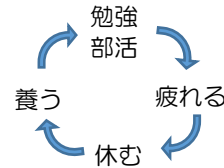
休むこと、つまり、活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すこと。

- 5分課題から離れて気持ちを静める
- 自分を見つめる時間を過ごす
- 花の匂いを嗅いだり、肌触りのいい毛布にくるまったりし、感覚・感情に意識を向ける
- 深呼吸する
- 就寝時の健康的なルーティンで早く眠りにつく

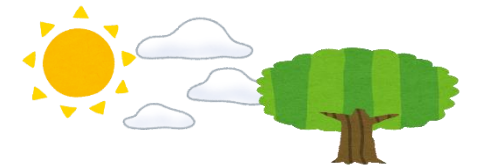
養

養うこと、つまり、明日に向かっての鋭気を養い、身体的・精神的・社会的な健康能力を高めること。

- 趣味やスポーツ、ボランティア活動などで余暇を積極的に楽しむ
- 将来のビジョンに向けて今できることに取り組む



虫刺されに注意



夏は、家や学校、道端など、どこにいても虫に気を付けなければなりません。夏に注意すべき虫と、その虫が出やすい場所の特徴をご紹介します。予防法・対処法を身に付けておきましょう！

ハチ

家の軒下や樹木の枝に巣を作る。目を離れた際に**ジュースの缶**の中や**外に干した服**に紛れたりするので要注意。刺されたら、その部位を洗い、抗ヒスタミン軟膏を塗り冷却する。蜂毒による**アナフィラキシーショック**とは、蜂に刺されることにより、全身性のじんましん・血圧低下・呼吸困難・意識障害などを発症するショック状態。その場合、救急車を呼ぶ。



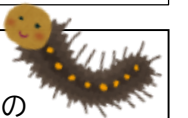
ムカデ

暗く湿気が多い場所に生息する。**靴の中**に入っていることもあるので要注意。咬まれたら、その箇所を洗い、腫れ・かゆみ・痛みなどの炎症に対しては外用薬を塗る。頭痛・吐き気がある時は速やかな受診が必要。



毛虫

湿気が多い場所で生い茂った植物の葉の裏に生息する。毒針毛は直接ふれなくても、「木の下を通っただけ」「外に干した服を着ただけ」でも皮膚に刺さりかぶれることがある。毛虫の毛に触れたことに気づいたら、粘着テープを貼って剥がし、**毛を除去する**。そのあと洗い流して氷や薬で痒みを和らげる。



ダニ

湿気が多い**寝具**やぬいぐるみなどに生息する。皮膚がやわらかい部位を、衣服で隠れていても刺される。



マダニ

草むらや樹木に生息する。**自分で取り除こうとせず**、すぐに病院で処置を受ける。

ノミ

高温多湿の草むらに生息し、**犬や猫**に寄生する。刺されたら、その箇所を冷やしてかゆみを抑える。虫刺され薬を使っても症状が緩和しない場合は受診する。



気を付けよう！

蜂窩織炎

アオバアリガタハネカクシ

湿度が高く暖かい、川や池などの**水辺**に生息する。この虫の体液に触れた約半日後に、水ぶくれ、痛み、痒みの症状が出る。数日で自然治癒することが多いが、目の充血や違和感がある場合は必ず眼科に行く。



どの虫にも共通する虫刺され予防法

- ・部屋の窓を開けるときは網戸を閉める
- ・草むらなどの野外で活動するときは**長袖・長ズボン**



先生も勉強しています 教職員研修会

内容は「**熱中症予防に向けた効果的な水分補給について**」です！

講師の今井先生はテニスの経験があり、現在はテニススクールの先生をされています。ご自身の経験から、水分補給にはミネラルが含まれていて糖分が含まれない**麦茶**がいちばんいいとおっしゃっていました。

また、麦茶からは取れない塩分を摂るには、塩分タブレットやスポーツドリンクもいいですが、急激に塩分が失われた時は**塩を数つまみ摂ることが**、即効性があるためおすすめだそうです。みなさんも夏の運動時には冷たい麦茶と塩を用意してみたいかがですか？



性と生を大切に 大切な人と自分のために性感染症を予防しよう！

1年生は7月21日に『生命の教育』を受けました。重要な事項を抜粋して紹介します。

2・3年生のみなさんも、これを機に『生命の教育』や『性と生』についてもう一度考えてみましょう。

- ・SRHR **セクシャルリプロダクティブヘルス&ライツ** (性と生殖に関する健康と権利 性行動=自分の生き方を自己決定する)
- ・NOと言える、相手のNOを受け入れられる
- ・性感染症や妊娠など不安がある時は信頼できる大人や相談機関に相談する(保健室もそのうちの1つです！)



虫刺されなどの傷口から細菌が侵入し、皮膚の内部で感染した状態。

皮膚は赤く腫れ上がり、触ると固く、痛む。

→**すぐに受診する**

治療が遅れると症状が全身に広がっていく。予防するには、傷口を水道水で入念に洗い、清潔に保つ。

