

ほけんだより 9月

令和7年9月
県立種子島中央高等学校
保健室 増満

季節が少しずつ進んで、空の色も変わり始めました。「今しかない瞬間」を走る皆さん毎日が健やかであるように今月は、熱中症やけがの応急手当、体育祭に向けた注意点、結核などの呼吸器感染症予防についてとりあげます。新しい季節を元気に歩んでいきましょう。



知っておこう

応急手当



熱中症の応急手当

熱中症かな？ と思ったら

主な症状	
*めまい	*頭痛
*失神	*気持ち悪さ
*筋肉痛	*嘔吐
*大量の汗	*倦怠感 など

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を緩める
- 体を冷やす
 - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶氷のうなどで
 - ▶太い血管が通っている場所を冷やす
- 水分・塩分を補給する



意識がない場合は**救急車**！水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ**！

ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

R 安静 患部を動かさない	I 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす
C 圧迫 適度に圧迫する	E 挙上 心臓より高い位置に上げる

腫れや痛みを軽減するための応急手当です
圧迫しすぎに注意。
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ**！

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- しっかりと砂を洗い流す
 - きれいに洗えれば消毒は必要ありません
- 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ**！



3

履き慣れた靴で
参加しましょう



ひもでしっかり固定できるものを。
裸足になるのは×！

1

飲み物は多めに用意しておきましょう
のどが渴く前にこまめに水分補給

前日は意識し水分を多めにとりましょう。
(前日の水分摂取量が次の日に影響します。)



2

必ず朝食は食べましょう

欠食すると体調不良にもつながりやすいです



4

ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります

9/24~9/30は 結核・呼吸器感染症予防週間

結核は呼吸器感染症のひとつで、昔のものと思われがちです。しかし、今も世界で毎年100万人以上が命を落としています。高校生や若い世代も、油断はできません。

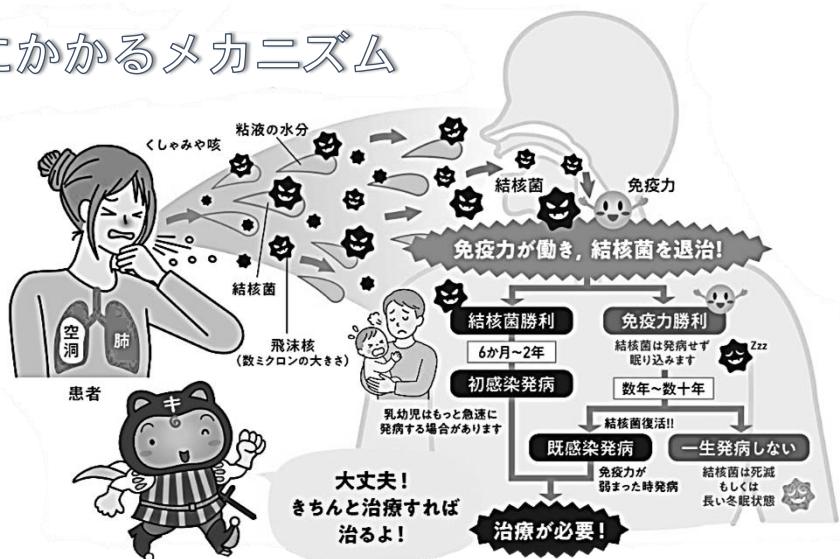
結核ってどんな病気？結核にかかるメカニズム

結核は、結核菌という細菌によって、主に肺に炎症が起きる病気です。

くしゃみの「しぶき」にのって、菌が空気中に飛び散り、周囲の人が直接吸い込んで肺の奥深くに入り込むことで感染します。

《こんなときは結核かも？》

- ・2週間以上続く咳、微熱、怠さ
- ・体重減少
- ・食欲不振
- ・寝汗

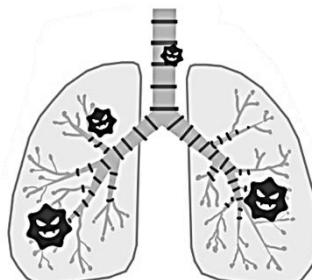


呼吸器感染症の原因 “病原体”

感染症の原因となる生き物を“病原体”といいます。

病原体にはウイルス、細菌、寄生虫などがあります。

病原体が肺や気管支といった呼吸器に入って炎症を起こす病気を呼吸器感染症と呼びます。



いろいろな呼吸器感染症

ウイルス

新型コロナウイルス感染症

世界的パンデミックをおこした

※潜伏期間：2～7日

インフルエンザ

季節性で毎年流行

※潜伏期間：1～3日

RSウイルス感染症

子どもに多い

※潜伏期間 2～8日

細菌

百日咳

子どもに多い

※潜伏期間：通常 7～10 日

マイコプラズマ肺炎

4年に1回流行

※潜伏期間：2～3週間

潜伏期間は病原体が呼吸器に入ってから症状が出るまでの時間のこと。
結核は半年から2年と長い。

結核・呼吸器感染症を予防するために

日々の心がけが、結核や呼吸器感染症を防ぎ、自分やまわりの人を守ることにつながります。

- ・こまめな換気
- ・咳エチケット
- ・手洗い、手指消毒
- ・ワクチン接種
- ・健康的な生活で免疫力を強化

（参考）公益社団法人結核予防会パンフレット

保健室からお知らせ

夏休みを利用して、眼科や歯科を受診した生徒の皆さんへ、“お知らせ”を提出してください。受診がまだの生徒は、早めに受診しましょう。