

保健便り7月

徳之島高等学校
保健室
令和5年7月20日

梅雨が明け、青空の広がる季節がやってきました。7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。鰻や梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養をとって元気に夏を過ごしましょう。

7月の保健行事

心肺蘇生法講習会(2年生) 7月25日(火)

スクールカウンセラー来校予定日

9月13日(水)

10月20日(金)

※ 面談等を希望の方は、8月末に配布される
申込書にてお知らせください。

夏休みがチャンスです







夏休みは、「あなたがもっと健康になる」チャンスです。

1学期の健康診断終了後、治療勧告書を受け取った方や所見のあった方は、時間がつくりやすい夏休みに病院を予約しましょう。特に、3年生は受験や就職試験に集中できるよう、早めの受診予約をお勧めします。

身体の調子を整え、元気に2学期を迎える準備をしましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

毒・感染 身近に潜む 危険な虫 File

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乗移る

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、重症熱性血小版減少症候群などの怖い病気を発症することもある。受診後も、体調に異変があればすぐに受診を。

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）時の症状・対応をまとめました。

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。

河川水難事故注意!!

自然豊かな河川を利用してレジャーを楽しむ人が増加する一方で、河川による水難事故も発生しています。上流の山間部などで降った雨で、川の水位が急に上昇したことに、全く気づかずに事故に遭ったケースがあるようです。

本格的な夏となり、すでに海や川のレジャーを楽しんでいる方もいるのではないのでしょうか。川には急な増水などの危険な一面もあります。「天気気を配る」、「川の様子をよく見る」などいくつかの注意のもと、安全にレジャーを楽しんでくださいね。



HPV ワクチンの現在

HPV ワクチンは、子宮頸がんを予防する目的として行われている定期的予防接種のひとつです。

HPV ワクチンは、平成25年6月から約9年間、副反応問題のため積極的に接種を勧めることを控えていましたが、安全性が改めて確認され、他の定期接種と同様に個別の勧奨が再開されています。

定期接種再開までの間に機会を逃した年代にも予防接種の機会をつくるため、「キャッチアップ接種」が行われています。

みなさんには、今後も最新の情報をもとに、ワクチンを打つこと、打たないことについて考えて欲しいと思います。