

ほけんだより 7月

2024年7月号
栃木県立益子特別支援学校



7月に入り、もうすぐみなさんが待ちに待った夏休みです！
今年の夏も平年より気温が高く、厳しい暑さとなる見込みです…。
夏に気を付けたいことといえば…熱中症やゲリラ豪雨、水の事故、夏に流行する感染症など、たくさんあります。夏休みを満喫できるように、今のうちから自分の健康に目を向け、元気で安全な生活を心がけられると良いですね！



7月の保健目標

熱中症に気を付けよう！

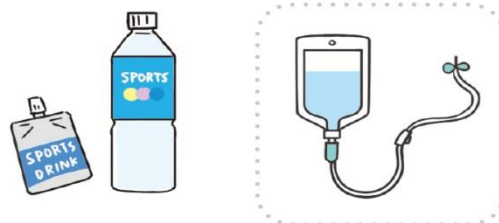
ほけんだより6月号にも熱中症に関連した暑さ指数の話をご紹介しました。
今回は、熱中症の応急処置についてです！よく確認をして、熱中症に備えましょう！

熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



I Icing 身体のコリ

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

帽子

つばが広いもので雨よけにも。黒い色はNG

長袖・長ズボン

暑さ対策も考えて脱ぎ着しやすいものがオススメ

タオル・バンダナ

肌を出さないよう、首元も要注意

虫よけスプレーや蚊取り線香も有効！



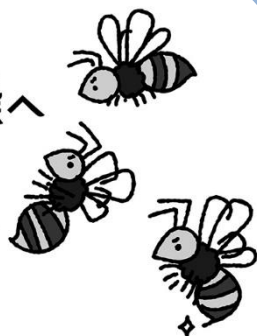
靴

サンダルは避ける。足首も靴下でガード

虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった



虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る

