

宇高
保健室

10月の保健目標

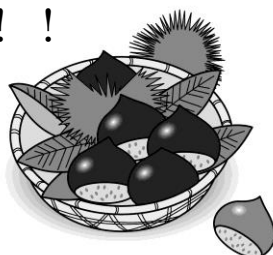
季節の変わり目、気温の変化に注意

秋の味覚

涼しくなっても、油断は禁物！！

あれだけ厳しかった暑さも、ようやくおさまってきました。特に朝と夜はだいぶ涼しくなってきましたね。でも、こういう時期に風邪をひくなど体調をくずす人が意外に多いです。10月から「衣替え」で冬服になりましたが、その日の気温や体調に合わせて着るものを調節してください。

マラソン大会の練習が始まっています。運動によって疲労した体（筋肉）を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要です。栄養バランスを考えて食べ、夜はゆっくり休んで、元気に運動を楽しみましょう。



献血を実施しました



9月20日（金）に栃木県赤十字血液センターから献血バス2台が来校し、2・3年生の希望者を対象に献血を行いました。総受付者数133名、献血者数130名と多くの生徒、教職員の皆さんに御協力いただきました。

今回、献血を実際に体験した人は、献血を身近に感じ、その重要性を理解するきっかけになったと思います。この体験を友だちや家族に伝えることによって、献血の輪が広がることを期待します。協力してくれた人たちの勇気と優しさに、感謝いたします。1年生は、来年度ぜひ献血にチャレンジしてください。



ハチに刺されたら…！

次のような手順で処置をし、安静にします。20分ほど様子を見て、異常がないようなら、ひとまずは安心です。様子がおかしいと思ったら医療機関を受診するようにしましょう。

①刺された傷口を流水でよく洗い流す。ハチの針が残っている場合は、そっと抜く。



②傷口から毒をしぼり出す。



③患部の上にガーゼやタオルを置き冷やす。

④息苦しさや口の乾き、冷や汗、めまい、血圧低下、しびれ、嘔吐、蕁麻疹などのショック症状が現れた場合は、一刻も早く救急病院で医師の診察を受ける。

ハチ毒アレルギーは2度目に注意

ハチ毒アレルギー症状が出現した人は、その後に再びハチに刺されると、アレルギー反応がより強く出る可能性があります。1回刺されてから1、2年以内に再び刺されると、アナフィラキシーの起こるリスクが非常に高いとされています。

ハチの習性



ハチは、黒色に対して攻撃する習性があります。頭や目、耳の穴などに向かってきますから、ハチ対策としては、白い帽子をかぶり、黒っぽい服装は避けることです。また、香水や整髪料のにおいに寄ってくるので、香水はつけない。もし、ハチが近付いてきたら、手で払ったりしないで姿勢を低くして静かに離れてください。大声を出したり、手で払うと、ハチが興奮して仲間を呼び寄せます。ハチを興奮させないように、声を出さずに静かに逃げましょう。



虫に刺された時の症状

蚊



赤く腫れあがる。かゆみが強い。刺された頻度や回数により、刺されてすぐかゆくなる即時型反応と、1～2日後に症状が出る遅延型反応のどちらか、あるいは両方がみられる。

ハチ



刺された直後から焼けるような強い痛みがあり赤く腫れる。ハチの毒（とくにスズメバチ）はとても強いので注意が必要。

ブヨ



刺されたときには異常を感じる事が少なく、半日から1日後に徐々に激しいかゆみと赤い腫れが現れる。内出血ができたり、赤いしこりが長く残ることもある。

ムカデ



刺された直後から、しびれるような痛みがある。腫れが続いて、熱がでることもある。ムカデの毒に対するアナフィラキシーショックを起こすことがあるため、呼吸困難、血圧低下が現れたらすぐに医療機関を受診する。

ダニ



腹部や太ももの内側、脇、二の腕などが刺されやすく、強いかゆみをともなう赤いポツポツができる。数日から1週間以上にわたってしつこいかゆみが続くこともある。

毛虫



激しい痛みやかゆみを伴う赤いブツブツがたくさんできる。患部を掻くと肌に刺さった有毒毛をさらに擦りつけることになり、蕁麻疹のように症状が広がる。

虫刺されは、かけばかくほど悪くなるので、かゆくてもかいてはいけません。冷やすとかゆみがやわらぎます。腫れやかゆみが強かったり、熱がでたり、吐き気があるような場合は、急いで病院に行きましょう。

★★★★★虫刺されに対する対策★★★★★

1. 肌を露出しない。
2. 露出している肌に虫よけスプレーをする。
3. 刺された時のために虫刺薬を持ち歩く。刺されたらよく水で洗って薬をつける。

