

ほけんだよ! 7月

夏休みが
始まります!

規則正しい生活を心がけ、しっかり栄養も摂ってください。2学期の始業式にみなさんの元気な姿が見られることを楽しみにしています。

梅雨があけたらいいよ夏本番です。蝉の鳴き声も賑やかになってきました。まだ、暑さに体が慣れていないせいか、頭痛や気持ち悪さなどの症状がある生徒も多いです。睡眠・栄養不足にならないようにしっかり補いましょう!

熱中症
防ごう



大丈夫? そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫? 水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

こんなときは
水分補給

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



第1回学校保健委員会の報告

去る7月12日(水)13:30~会議室で第1回学校保健委員会が開催されました。学校医さん3名・PTA会長、副会長さん・保健教養部の方々に参加いただきました。暑い中、そしてお忙しいところありがとうございました。



内容は①給食委員の取組と食物アレルギーの給食対応について報告
②生徒の「新体力テスト」「定期健康診断」の報告
③環境衛生検査結果(給食施設・飲料水・プールの水質)の報告
がありました。最後に学校医の先生方からご指導をいただきました。

- *学校医の宮原先生からは、コロナ等感染症対策と熱中症の予防について
 - *学校歯科医の鈴木先生からは、アレルギーについて(フッ素洗口は安全です)
 - *学校薬剤師の須賀先生からは、抗生剤の分類について 大変貴重なお話をいただきました。
- 参加者の感想より: 学校の取組や配慮等の確認ができて安心しました。貴重な資料もいただきありがとうございます。

毒・感染 身近に潜む 危険な虫 File

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）ときの症状・対応をまとめました。

セアカゴケグモ、ハイイロゴケグモ、クロゴケグモ

セアカゴケグモ ハイイロゴケグモ クロゴケグモ



る種とも腹部の赤い斑点が目印

主な生息地

日当たりが良く、暖かい場所の物陰や隙間
例 花壇のブロックの隙間、排水溝の側面、自動販売機の裏など



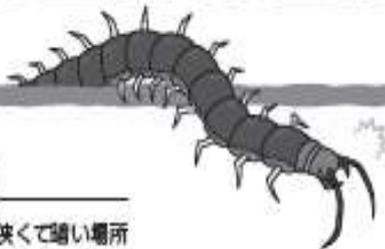
咬まれた時の症状

鋭い痛み、患部の腫れ、激しい筋肉痛・けいれん（受傷後30分～2時間で発症）、発熱、吐き気、呼吸困難

対応

受傷部を水で洗い、ただちに受診する。

ムカデ



主な生息地

湿気が多く、狭くて暗い場所
例 石垣の隙間、花壇のブロックの下、落ち葉の下など

咬まれた時の症状

耐えられないほどの強烈な痛み、受傷部の腫れ、頭痛
体のだるさが出ることも

対応

受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。

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。

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る



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、重症熱性血小板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、体調に異常があればすぐに受診を。

アナフィラキシーに注意

アナフィラキシーの発症原因として、食べ物の次に多いのが虫や節足動物による刺咬症です。大多数は受傷後30分以内に発症します。アナフィラキシーが疑われる場合は、ただちにエビペンを使用し、救急車を呼びましょう。