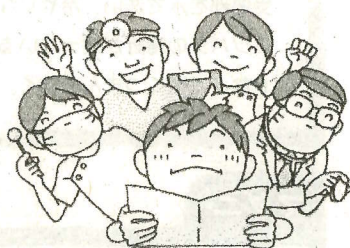
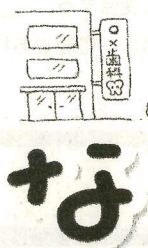




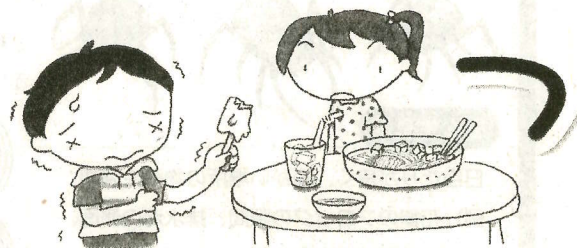
夏休み号
令和5.7.20
田浦中 保健室

いよいよ夏休みが始まります。長い夏休みになりますが、「生活リズムを崩さない」ということが、とても大切です。特に、「しっかり寝る・朝昼夜ご飯を食べる・体を動かす」ことを心がけ、下記の『なつやすみの約束』を守って健康的な夏休みを過ごしましょう。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や



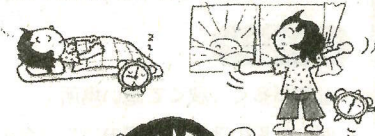
水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

す

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



み



健診後、治療が必要な生徒には治療書を配付しています。受診されましたら、受診済書を学校にご提出ください。

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います。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

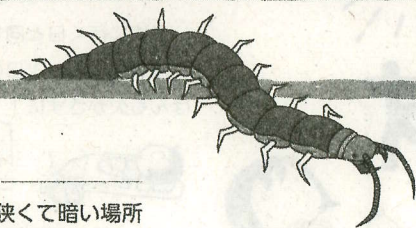
咬まれた時の症状

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

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

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、体調に異変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、ただちにエピペンを使用し、救急車を呼びましょう。