

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
布水中学校
保健室

1学期最後の月となり、いよいよ夏休みが間近に迫ってきましたね。今年も気温が30℃以上の真夏日が多くなる予報が出ており、すでに6/10～6/16までの1週間で、全国約2,480人が熱中症で救急搬送されています。暑い夏をのりきるために、今以上に熱中症予防を強化していきましょう！

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

自力で水分補給
できない

受け答えが
おかしい



熱中症の応急処置は

「FIRE」!



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塩分の含まれた飲み物を飲ませましょう
（※自力で飲めない場合はすぐに救急搬送し、医療機関で処置を受けましょう）



Icing

身体の冷却

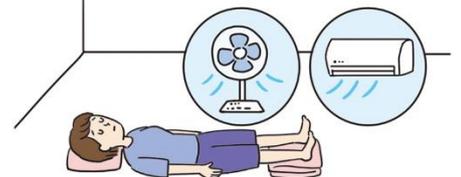
衣服をゆるめる/脇の下や足の付け根、首元を冷やす/うちわや扇風機で風を送る
症状が重たい場合は、体にホースで水をかけましょう（※顔にはかけないように！）



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業をやめ、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休みましょう



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（室温）・
運動強度・時間などを救急隊員に説明できるように準備しましょう



夏の感染症に気をつけよう！

手足口病
て あし くち びょう
びょうげんたい
 (病原体：エンテロウイルスなど)

熱ねつが出て、手てや足あしの裏うら、口くちの中なかなどに小さなポツポツちいができます。



咽頭結膜熱(プール熱)
いん どう けつ まく ねつ
びょうげんたい
 (病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血けつ、発熱はつねつ、鼻水はなみず、のどの痛みいたなどがあります。



流行性角結膜炎
りゅう こう せい かく けつ まく えん
びょうげんたい
 (病原体：アデノウイルス)

目めやにでが出て、目めがじゅう血けつし、なみだなみだが出てできます。



伝染性膿痂疹(とびひ)
でん せん せい のう か しん
びょうげんたい
 (病原体：ブドウ球菌きゅうきんや溶血性連鎖球菌ようけつせいれん さ きゅうきんなど)

虫むしにさされたときなどに、かいて傷きずになつた皮ひふから感染かんせんし、全身ぜんしんに水みずぶくれやかさぶたかさぶたができます。



これらの感染症は飛沫感染・接触感染によるものです。ハンカチやタオルといった物の貸し借りはやめましょう。また、基本の手洗い・うがいや体調不良時のマスク着用、プール後のシャワーをしっかりと浴びることで予防ができるため、普段の生活から意識して感染症予防に取り組んでいきましょう！

* 性教育講座がありました *

6月にゆずの杜助産所の日高先生より 1,2 年生を対象とした性教育講座が開催されました。お話の中で、LGBTQ+やジェンダーについて取り上げられましたが、性的マイノリティの人々は、どのような社会だと過ごしやすいでしょうか？今回の講演で、自分のこと、相手のことを考えて行動できる人になってもらえたらと思います。

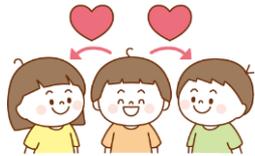
L レズビアン

性自認は女性
 恋愛対象も女性



B バイセクシャル

恋愛対象が男性になることも
 女性になることもある



Q クェスチョニング

性自認も恋愛対象も
 はっきりしていない、
 決めていない人



G ゲイ

性自認は男性
 恋愛対象も男性



T トランスジェンダー

からだの性と心の性が
 違うと感じる人

