

# ほけんだより

令和2年7月13日  
能美市立根上中学校  
保健室

学校が再開して、1か月が経ちました。新しい生活様式の中でも、日常を取り戻しつつあります。毎日の授業に部活動にならいごと…みなさん、疲れは出ていませんか？そろそろ疲れが出てくる頃だと思います。その日の疲れはその日のうちに！疲れは免疫力を低下させます。感染症予防のためにも熱中症予防のためにも、早寝早起き朝ごはんを心がけて、この夏を元気に過ごしましょう！

～こんな時の応急処置はどうする？～

## 虫刺されにご用心！



どんな虫に刺されても、まずは…

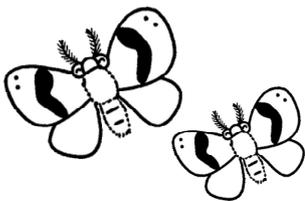
① **すぐ洗う**



② **冷やす**



が基本の応急処置です！



### こんな虫に要注意！

～毒のある虫～

- スズメバチ
- ミツバチ
- ドクガ
- アブ
- ブヨ



### 虫刺されで起こる 2種類のアレルギー反応

即時型（すぐにかゆくなる）

☞ かゆみ成分ヒスタミンの活動を抑える抗ヒスタミン成分配合の薬を塗る

遅延型（1～2日後にかゆくなる）

☞ 炎症を抑えるステロイド成分配合の薬を塗る



### こんなときは 病院へ！

皮膚科や小児科を受診しましょう！

- \* ひどく腫れている
- \* かゆみや痛みが強い
- \* ハチに刺されるのが、2回目以降

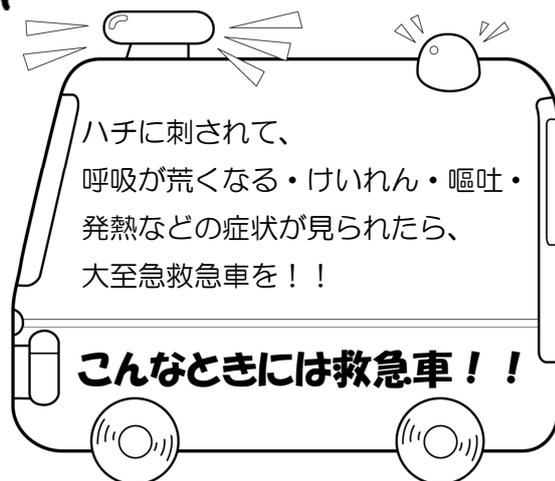
☞ 以前ハチに刺されたことのある人は、アレルギー反応がおこりやすくなる。

### もしもハチに刺されたら…

- ① 安全な場所に逃げる
- ② 針が残っていれば抜く  
☞ 指でつまんで抜くのはNG
- ③ 患部を洗い流し、毒を出す  
☞ 患部をつまみ、血とともに毒を絞り出す。口で吸い出すのは絶対にダメ！
- ④ 冷やしたり、薬を塗る

ハチに刺されて、呼吸が荒くなる・けいれん・嘔吐・発熱などの症状が見られたら、大至急救急車を！！

こんなときには救急車！！



# マスクの夏 熱中症対策は「3とる」から

今年は「感染症」と「熱中症」の両方の対策が必要な初めての夏を迎えます。今年の夏は、感染症対策と熱中症対策、どちらも重要です。

そのため、  
今年の夏の合言葉は、

# 「3とる」

です！

## 「3とる」とは…

① 人との距離をとる

② マスクをとる

☞ マスクをずっとしていると、体内に熱がこもりやすくなります。  
人との距離を適度にとったうえで、マスクを外すことも重要です。

③ 水分をとる

☞ のどが渇く前からこまめな水分補給が必要です。  
マスクをつけていると、口の周りの湿度が上がるので、のどの渇きを感じづらくなります。  
そうすると、熱中症や脱水のリスクが高まります。学校では、休み時間ごとに水分をとりましょう！



～水分補給のポイント～



### ○ 日常生活編

日常生活を送る中での水分補給は、基本、何でもよいそうです。  
お茶でも水でも自分が飲みやすいものをこまめにとるようにしましょう！



### ○ スポーツ編

1時間以上の運動をする場合には、**スポーツドリンクがおすすめ**です。発汗によって塩分が失われるので、塩分補給は必須です。スポーツドリンクは、適度に糖分が含まれているので、塩分の吸収を助けてくれます。  
スポーツドリンクといっても様々なものがあります。自分の好みのものを見つけて、熱中症予防にスポーツドリンクを上手に活用しましょう！



こまめに  
水分補給

### ○ 食事編

食事での水分・塩分補給が重要です。特に、朝ごはんは欠かせません。朝食を食べないと、1日に必要な水分だけでなく塩分も不足してしまいます。熱中症予防のためにも、朝ごはんはしっかりと食べましょう！

