

ほけんだより 7月

2019年
星林高校
保健室

夏に多い感染症!



- ① 手足口病 ……………口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。
- ② ヘルパンギーナ ……………39度以上の高熱が出てのどに小さな水疱がたくさんできます。
- ③ 咽頭結膜熱（プール熱） ……39度前後の高熱が出てのどが痛くなり目が充血します。

もし、かかってしまったら…?

- ・のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です。
- ・手洗いなどで二次感染を予防しましょう。



熱中症はこうして起こる!



熱中症の初期には、筋肉に血液が十分行きわたらず、こむら返りを起こしたり、脳への血流が減るためにめまいや立ちくらみが起こります。そして心臓に戻る血液まで減ると、脳や内臓へ送る血液が減少し、頭痛や吐き気、倦怠感など全身の症状が起こります。さらに汗もかけず体温が過度に上がると、脳や臓器がうまく働かなくなり意識障害も起こってきます。

脱水状態の目安は体重の2%。体重50kgの人なら1リットルの水の不足でのどの渇きを感じ脱水症状が始まります。のどが渇く前の水分補給で体に十分な水分を!

7月3日 拡大生徒保健委員会開催!

7月3日放課後、保健委員と体育クラブ代表者78名を対象に日赤和歌山医療センター 救急外来看護係長の大谷香織さんによる講演会を開催いたしました。

はじめに4年前に起こったネパール大地震の際、現地へ派遣され救援活動を行った時のことについてお話しいただき、日本赤十字社の活動についても知ることができました。

その後、本題である熱中症等校内で起こりやすい疾病や外傷の予防と救急処置について詳しく教えていただきました。

生徒だけの時、また、身近で事故が起こったときなど、大人に引き継ぐまでの間にどんなことに気をつけたら良いのか医療現場にいる看護師さんからご指導いただく貴重な機会となりました。



AED



今回の講演会の中で、「星林高校のどこにAEDがあるのか、この機会に確認しておいてください。」というお話がありました。4台設置していますので、覚えておいてください。

①正面玄関前

②体育館
正面玄関前

③保健室

④グランド部室前