

# 保健だより7月号



令和4年7月発行  
原町高校 保健室

## 熱中症

7月号では熱中症の症状と対策について紹介します。  
7月に入り熱中症のような症状での来室が増えてきました。合唱コンクールや夏祭り、夏休み明けの柏曜祭など、楽しい行事が盛りだくさんな夏を十分に楽しめるよう、しっかり対策を行いましょう。

待ちに待った夏休みまで残りわずかとなりました。1学期はどうでしたか？進学や進級による環境の変化で、緊張や不安が多い日々だったのではないのでしょうか。2学期からまた頑張れるよう、夏休みにリフレッシュしましょう！  
夏休み中も保健室は開いているので、何かあったときはいつでも保健室にきてください ^ ^

## 原高 夏の風物詩 **ブユ** (フユ) に気を付けましょう！

気温が高くなってから、虫刺されによる保健室利用が増えてきました。来室者に共通して見られるのは、**強い腫れと強いかゆみ**です。強い腫れ・かゆみを引き起こす虫の正体は、おそらく**ブユ** (フユ) であると思われます。

### ブユとは

- ・体長約3～6mm、全体的に黒っぽく小さなハエのような見た目
- ・湿度を好み、梅雨時期(6月)から9月頃にかけて活動が活発化
- ・朝方や夕方など比較的涼しい時間帯に活動
- ・顎で皮膚をかみちぎり、出血させて血を吸う

### ブユによる虫刺され症状の特徴

- ・刺されているときの自覚症状がない
- ・刺されてから半日～翌日以降に強い腫れとかゆみ(時間とともに徐々に強くなる)
- ・激しい痛みや疼痛を伴う場合もある
- ・赤いしこりが長く残ったり、色素沈着を起こしたりすることもある

### ブユに刺された時の対処法

- ・患部を流水で洗う
- ・かかない
- ↳ 掻くことによって色素沈着や炎症が起こります。
- ・流水や保冷剤で冷やす
- ・塗り薬でかゆみを抑える

### ブユ対策

- ・肌の露出を抑える
- ・虫よけスプレーを活用する

最近では UV カットの効果も一緒になった虫よけスプレーなどもでています。蚊や蜂などの対策にもなるので、自分に合うものを探して活用しましょう。

保健室では、虫刺され症状に対して

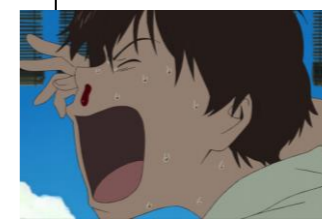
○保冷剤や氷嚢での冷却

○塗り薬「オイラックス A (第一三共ヘルスケア)」の塗布

を行っています。

腫れがひどいときやかゆみが強いときは、決して掻かずに、ぜひ保健室に来てください！

分類	症状	症状から見た診断	重症度
I度	○めまい・失神 「立ち眩み」の状態。脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。	熱失神	低
	○筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じる。 ○手足のしびれ・気分の不快	熱けいれん	
II度	○頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることもある。	熱疲労	
III度	II度の症状に加え ○意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、まっすぐ走れない・歩けないなど。	熱射病	高
	○高体温 体に触ると熱い。 ○肝機能異常・腎機能障害・血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明する。		



## 熱中症対策

- 帽子などで直射日光を避ける
- 水分・塩分をとる
- 涼しい服装にする  
(吸湿性や通気性のよい素材などを選ぶ)
- 無理をせず、こまめに休憩をとる
- 十分な睡眠・バランスの良い食事を取り、体調を整える

7・8月のスクールカウンセラー来校日

7月1日(金)、7月11日(月)、7月20日(水)  
8月22日(月) \*夏季課外期間

原高の自販機で買える  
**熱中症対策おすすめドリンク**

- ・アクエリアス (140円)
- ・エナジー ジム  
パワフルチャージ (130円)
- ・ポカリスエット (140円)
- ・キリンラフススポーツ (110円)
- ・ソルティライチ (130円)
- ・グリーンダカラ (130円)

\*7月8日現在