

# 保健だより 7月

平成 28 年 7 月 1 日  
南陵中学校 保健室  
No. 5

## 7月の保健目標 夏を健康にすごそう



今年度の健康診断は、すべて終了しました。その結果、気になる異常があった人、病気があった人には、「受診のおすすめ」の用紙を渡しました。もうすでに、受診した人がいる一方、まだ、予約していない人もいます。

出し忘れていた人は、早く出してください。  
まだの人は、夏休みを利用して受診しましょう。

## ハチに刺されたら・・・



Q：ハチが好きな色は、「黒」である。

① はい ② いいえ

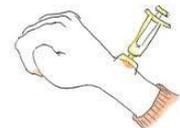
A：① ハチや蚊が見ている世界は白黒と考えられており、黒に近い(暗い)色が好きなようです。山や高原に行くときは、色の白い(明るい)ものを着ていきましょう。

### 症 状

個人差はありますが、刺されたところが赤く腫れ、激しい痛みがあります。1日～1週間程度、腫れが残る場合があります。「アナフィラキシーショック」を起こすことがあります。

### 対処法

- 1 まずは、ハチ針が残っていたら抜きます。指でつままないこと。手で払うようにします。
- 2 刺された現場から離れます。
- 3 患部(刺されたところ)を流水で洗います。(毒を薄めることができます)
- 4 患部(刺されたところ)から、毒を吸います。指で患部をつまみ、血とともに毒をしぼり出します。口で吸うのはNGです。(口に中に傷があった場合、そこから毒が入り込む危険があります)アウトドア専門店、薬局などで販売している「吸引器(リムーバー)で吸うのもおすすめです。
- 5 抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟こうをぬります。その後も冷やします。
- 6 病院に行きます。(呼吸や意識がおかしいときは、救急車を呼ぶ)





汗をたくさんかく季節…対策はできているかな？



下着は汗を吸うので、着ておくと、服のべたつきをおさえます。



汗をふけるように、出かけるときはハンカチやタオルを忘れずに。



のどの乾きを感じる前に、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。

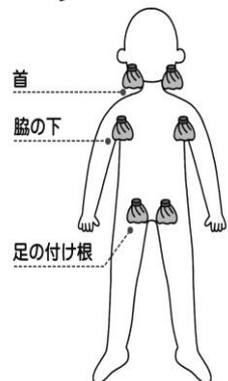


汗をかいたら清潔を保つためにも着替えるようにしましょう。



熱中症になったときの  
体の冷やし方

効果的に体温を下げるには  
ココを冷やそう!



太い血管が通っている箇所です。ここで冷やされた血液が全身をめぐるので体温が下がります。

7月1日~31日は「熱中症予防強化月間」

暑い時は、無理をしない!

のどの<sup>かわ</sup>渴きを感じる前に

水分補給

