



本校の AED 設置場所

- ・体育館1階出入り口
- ・事務室玄関前
- ・専攻科棟玄関前

期末考査が終わり、いよいよ夏休みですね。早寝早起き、三食しっかり食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。健康診断が未受診の生徒、受診勧告書もらった生徒については夏休み中に必ず受診しましょう。特に 2 年生は、夏休みが明けるとすぐに修学旅行があります。体調万全な旅行にするためにも必ず受診しましょう！！

虫刺されに備えよう！！

屋外での活動が多くなる夏は虫刺されにより皮膚トラブルが多くみられます。蚊以外にも、ハチ、ムカデ、毛虫など注意が必要です！

虫から身を守る！

キャンプなどの野外での活動は虫に刺されないように気をつけ、森林や野山から戻ったら衣服や皮膚のやわらかいところに虫がついていないかをチェック！！わきの下、下腹部、太ももの内側は念入りに確認しましょう。

○**肌を出さない** 長そで、長ズボン、手袋、靴下などを着用し肌の露出を避ける。首元にタオルを巻くのも効果的。

○**虫除けスプレー** 肌が露出する場所のほか衣服の上からでも OK。

○**アウターの素材** 虫が表面につきにくいように、ナイロン製の上着などつるりとした素材のものが望ましい。

○**そで口からの侵入に注意** ズボンのすそやそで口から虫が入ることも。そで口はゴムのものを。

「熱中症」症状と対処法！

熱中症は症状によって軽症、中等症、重症に分けられます。最も注意が必要なのは、意識があるかないか。呼びかけても応えない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

I 度(軽症) ○症状⇒◎対処法

○手足のしびれ○めまい・たちくらみ○気分が悪い⇒
◎涼しい場所へ移動◎安静◎十分な水分塩分の補給
◎誰かがついて見守る。

II 度(中等症)

○頭痛○吐き気がする、吐く○倦怠感○意識がなんとなくおかしい⇒◎ I 度と同じ◎衣類をゆるめ、氷などで体を冷やす。

III 度(重症)

○意識がない○体がひきつる(けいれん)○呼びかけに対し返事がおかしい○まっすぐ歩けない・走れない
○体が熱い⇒◎ II 度と同じ◎急いで救急車を呼ぶ。

熱中症にならないために

○室内では 28 度を超えないようにエアコンや扇風機などを利用する。

○(家の中にいても)こまめな水分補給をする。

水分補給のポイント！

少量ずつこまめに。のどが渇く前から。運動する前に。起床時・入浴前後・寝る前に。たくさん汗をかいたら。

○外出時は帽子をかぶり涼しい服装を心がける。

夏の風邪「プール熱」

プールでの感染が多いことからプール熱と呼ばれる咽頭結膜炎です。

流行時期 7～9 月

症状 ●結膜炎と咽頭炎が特徴的な症状 ●39 度前後の高熱が出て、喉の痛みが強く、赤く腫れる ●眼が充血して、痛み、まぶしさを感じたり、涙や目やにがでる ●下痢や嘔吐を伴うこともある。

予防 ●タオル・洗面器は共有しない ●石鹸での手洗いをしっかりとる ●症状が消えた後、2 日を経過するまでは出席停止。

