保健だより 7月

令和５年７月11日(火)
仙台市立東華中学校
保健室　　No.5

もうすぐ夏休みが始まりますね。今年は６月から暑い日が続いています。疲れがたまっている人も多いのではないでしょうか。夏休みはゆっくり休養する時間を作るとともに，規則正しい生活を心掛けて，体と心を整える時間にしてください。

定期健康診断の結果をお知らせします

本日「健康の記録」を配付しました。どれくらい身長が伸びているか，視力は悪化していないか等，自身の体について，よく確認してみてください。また，身長と体重の測定結果を「成長曲線」のグラフに記入し，成長の様子や身長と体重のバランスを確認しましょう。

《保護者の皆さまへ》

すべての内容をご確認いただきましたら，該当学年の保護者の欄に押印し，担任に提出をお願いいたします。

回収締切り：７月１４日（金）

受診が必要な場合は，時間に余裕のある夏休みに，計画を立てて，受診することをお勧めします。

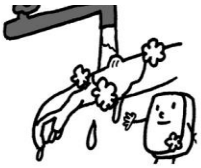
特に歯科は，かかりつけ医を定期的に受診して「むし歯予防」に役立てましょう。

虫に刺されたら…

夏は野外で過ごす時間が増え，肌の露出も増えることで，虫に刺される危険性が高くなります。虫刺されは，刺された人の体質などによっても，その症状が異なり，症状を悪化させないために適切な処置が必要です。刺されないように対策をするとともに，刺されてしまったときの対処法を覚えておきましょう。

① 毒針や毒毛があれば取り除く。

② 水と石けんで丁寧に洗う。



③ 患部の上にガーゼやタオルを置き，その上から氷のうで冷やす。

虫にさされたときの症状

蚊　：赤く腫れる。かゆみが強い。
ハ　チ：強い痛みがあり，赤く腫れる。ハチの毒（特にスズメバチ）はとても強いので，注意が必要。
ア　ブ：じっとしていられない程のかゆみ。出血することもある。
毛　虫：ピリピリとかゆくなる。掻くと赤く腫れ，じんましんのようになる。
ダ　ニ：お腹や太もも，腕等に赤いポツポツができ，かゆみが強い。
ムカデ：しびれるような痛みがある。腫れが続いて，熱が出ることもある。

ハチの習性

ハチは，黒色に対して攻撃する習性があります。頭や目，耳の穴等に向かってきますので，山等に出かけるときは，黒色の帽子や服装を避けましょう。また，音や振動にも興奮して，攻撃的になります。ハチが近くに来たときは，声を出さず，静かにいなくなるのを待ちましょう。

ハチQ&A

Q：ハチに特に注意しなければならない季節はありますか？

A： ハチに刺される事故が多いのは，7～9月の夏場で，特にスズメバチは，繁殖時期である9～10月を控えた8月下旬頃から攻撃的になると言われています。それ以外の季節は，夏に比べれば活動は大人しく，動きも鈍くなります。しかし，越冬するハチもいるため，1年を通じて注意しましょう。

Q：アナフィラキシーって？
どんなハチでも，刺されると起こるの？

A： ハチに2回以上刺されると，ショック症状を起こし，生命を脅かす危険な状態になることもあります。呼吸が苦しい，ぐったりしている等の症状があるときは，すぐに救急車を呼びましょう。

すべてのハチが刺すわけではなく，どのハチにアレルギーが出るかも個人差があります。一般に，アナフィラキシーを引き起こすハチとして，スズメバチやアシナガバチがあげられます。これらは攻撃性が強く，注意が必要です。また，ミツバチは攻撃性は低いものの，直接接触すると刺されることもあり，アナフィラキシーを起こすことがあります。