

保健だより ~6月号~

平成26年6月3日(火)

練馬区立練馬東中学校




保健室

体育祭も終わり、少しほっとした時間が流れる練東中です。今年の体育祭は時期が早かったため、練習中も暑過ぎることもなく、体調不良の生徒は少なかったです。しかし、先週と今週は暑さに加え、湿気も出てきたので不快に感じることもしばしば。保健室でも熱中症のような症状で来室する生徒が出てきました。学校生活を心地よく過ごすために、これからの季節は体調管理に十分気を付けましょう。

食中毒にご注意！！



湿度が高くなると同時に気になるのが、食品の衛生！多くの細菌やウイルスは高温多湿な環境を好み繁殖します。できれば冷蔵・冷凍、できれば加熱など、原因菌を増やさないようにしましょう。

<p><u>食中毒って・・・</u></p> <p>食中毒とは食べ物の中に入った細菌、ウイルス、毒素、化学物質、自然毒（ワグ、きのこなど）によって起こる健康障害のこと。</p>	<p><u>主な症状・・・</u></p> <p>原因菌によって違いはあるものの、多くが悪心、嘔吐、下痢などである。ひどい場合は発熱したり、血便が出たりする。</p>
<p><u>病院に行く基準・・・</u></p> <ul style="list-style-type: none">下痢が1日10回以上起こる。体がフラフラする。意識が遠くなる。尿の量が減る。12時間以上出ない。下痢便に血液が混ざる。嘔吐が止まらない。 	<p><u>応急処置・・・</u></p> <p>水分補給！下痢や嘔吐で体の水分が減っているため。</p> <p>横向きに寝かす吐いたものが気管につまると呼吸困難や肺炎を起こすため。</p> <p>下痢止めや解熱剤を飲まない薬を飲むと、細菌や毒素を体にとどめてしまい、症状を悪化させるため。 (整腸剤は有効)</p> 
<p><u>予防法</u></p> <ul style="list-style-type: none">●手をよく洗う …手から食べ物に菌が感染しないように、トイレの後、調理前、食事前に30秒以上の手洗いを行う。洗った後はペーパータオルや清潔なタオルで拭く。●食品をよく洗う…野菜や魚介類などは流水で丁寧に洗ってから調理する。●十分に加熱する…火を通す食品はしっかり加熱し、細菌を殺す。スープなど再加熱するときも、温める程度でなく、十分に火を通す。 <p>細菌：75℃で1分以上（O-157、サルモネラ菌など） ウイルス：85～90℃で1分半以上（ノロウイルス、ロタウイルスなど）</p> 	



熱中症



体育や部活動など外での活動が活発になるこの時期は、熱中症にならないように注意が必要です。もう一度、熱中症とは何かを確認し、こまめな水分補給など、自分でできる対策を考えていきましょう。

●熱中症の種類

状態

軽

熱失神

体が熱くなることで、血圧が下がり、めまい、一時的な失神、顔面蒼白などの症状が起こる。

水分補給

(スポーツドリンクや生理食塩水)



熱けいれん

大量に汗をかき、血液の塩分濃度が低下したときに、足、腕、腹部などの筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。

熱疲労

水分補給が追いつかず、身体が脱水状態になる。全身の倦怠感、悪心、嘔吐、頭痛、集中力の低下などが起こる。

・涼しい場所へ避難

・衣服をゆるめて寝かせる



重

熱射病

熱中症の中でも最も重い症状をきたします。応答が鈍い、言動がおかしい、意識がないなどの意識障害がみられたり、ショック状態になる場合もあり、**非常に危険な状態**。

・救急車を呼ぶ！

・首、脇、足の付け根などを冷やす

(水をかけたり、濡れタオルを当ててあおぐ)

