

保健だより 5月



愛媛県立
松山西中等教育学校
R4.5.6

新年度が始まってから一か月が過ぎ、徐々に新しい環境に慣れてきたころではないでしょうか。その一方で、5月病という言葉があるように、心身の不調が現れやすい時期でもあります。規則正しい生活の中に、ゆったりと過ごす時間を取り入れ、心にも栄養補給をしましょう。



夏に向けて
知っておきたい!

虫による健康トラブル

これから夏にかけては虫が活発に活動する時季です。虫による健康トラブルを予防するためには、草むらに入らない、長袖・長ズボンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効です。以下に、例として3種類の虫について紹介します。



チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2~3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1~2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。

セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしいため、不用意に触るなどしなければかまれることは少ないようです。



ゴールデンウィーク明けは... 心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



手をキレイに洗っていますか?

丁寧な手洗いは、全ての感染症予防の基本です。洗い残しが無いように、ポイントをおさえてしっかり洗いましょう。毎日清潔なタオルやハンカチを持ってこることも忘れずに!

正しい手の洗い方

1



流水で手をぬらし、石けんをあわ立てます。

2



手のひらと甲、指の間をていねいに洗います。

3



つめや手首も忘れずにきちんと洗います。

4



流水で石けんをしっかりと洗い流します。

5



清潔なタオルで、手をふきます。

! 注意点!

- ◎ つめを伸ばしていると、あいに汚れがたまってしまいますので、常に短く切っておくこと
- ◎ 清潔なタオルを使うこと