

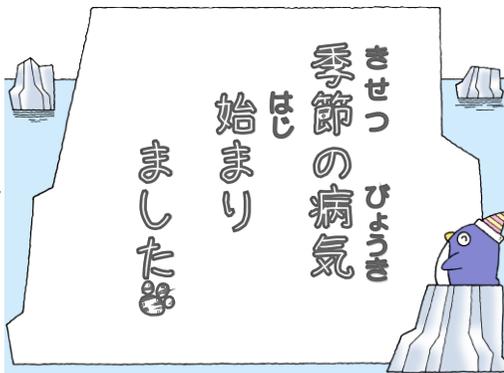
# 7月 ほけん だよ

西万小 保健室

梅雨も終わりに近づき、晴れた日は夏を感じる日が多くなってきました。  
夏(=夏休み)は、もうすぐです。やりたいこと、行きたいところなど、良い夏休みにするよう早めの計画を立てるとよいですよ。

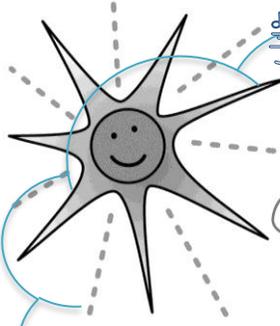


暑い夏がくる前のこの時季、  
熱中症、虫刺されなど気をつけたい  
病気がたくさんあります。  
気をつけるポイントを確認しまし  
よう!



## ねっちゅうしょう 熱中症について

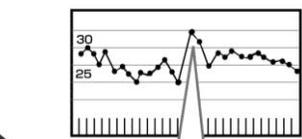
熱中症は下のように「日差しが強い」・「気温や湿度が高い」・「前日より急に気温が上がる」・「風が弱い」日になりやすいです。天気予報を確認し予防



日差しが強い



気温や湿度が高い

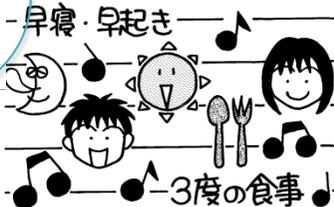


前日より急に気温が上がる



風が弱い

しましょう。その他にも、  
すいみん・朝ごはん、外で  
はぼうしをかぶること、  
水分をとることも基本的で  
大切なことです。



## ねっちゅうしょう もしも熱中症になったら...

ねっちゅうしょう しょうじょう  
熱中症の症状  
○こむら返り、たくさんの  
あせ 汗、めまい  
★頭痛、気分の不快、吐き気、  
おうと 嘔吐、だるさ、けいれんなど



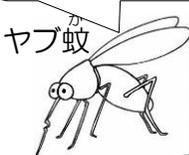
## 太い血管が あるところを冷やそう



○以下の症状が出たり、「体調が変だな」と思ったりしたら無理をせず涼しい日陰で休み、水分をとりましょう(スポーツドリンクを2倍に薄めたものがおすすめです)。もし、★以下の症状がでたら、涼しい場所で太い血管が通るところ(上の絵のとおり)を氷で冷やし、水分をとりよく経過観察をし、悪くなったり、良くならなければ病院へ行きましょう。

それぞれの特徴と刺されたときの対処を紹介し  
ます。

あせ 汗や二酸化炭素、黒い色  
によっていきます。血を  
吸います。



ヤブ蚊

くろい色、強いにおいによっ  
ていきます。頭を低くし  
て離れましょう。



アブ

くさむらややぶで人や動物  
に付きます。皮膚にかみつ  
いて血を吸い大きくなります。



ハチ



ブヨ



マダニ

はねが2枚です。皮膚を切って血を吸うとき  
痛みがありかゆみが出てきます。

皮膚を切って血を吸う時、少しの出血と  
痛みがありその後かゆみとはれがあります。

## ★対応★

肌を出さないことが1番です! 森や川などに行くときは長そで長ズボン、帽子などを着ましょう。蚊やハチは濃い色によっていく習性があるので薄い色の服がいいです。もし、刺されたらまずその部分を洗い清潔にします。その上で冷やします。赤み、かゆみ、痛み等が強いときは皮膚科専門医に受診しましょう。

# 天気から身を守ろう電気!!

台風、ゲリラ豪雨、栃木特有の雷...夏は急な天気の変化があります。天気が変わる時の特徴と対応を知り、正しい行動で身を守りましょう。

## カミナリの際には



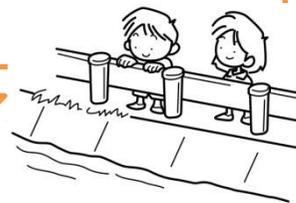
雷から身を守るために

○姿勢を低くする

木には  
×近づかない

## 急な大雨になりやすい天気の変化

- 真っ黒い雲が近づき、まわりが急に暗くなる。
- カミナリが聞こえたり、いな光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

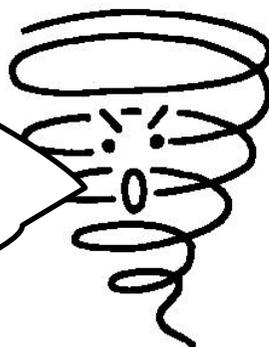


- もしも、川の近くにいたら、水かさ
- が急に増えたり、濁ってきたら危険です。
- また、他の道などより低い所にいたら、速やかにその場所を離れましょう。

## 台風の際には

台風が近づく前に

- 外にある飛ばされそうなものはしまったり補強したりする。
- 情報をおつめる
- 台風がきたら
- 窓、雨戸カーテンやブラインドを閉めておく
- 停電に備え、懐中電灯やローソク、非常用品を準備する。
- どうしても外に行くときは傘でなくカッパを使う。



## 星に願いを...

