

保健だより

令和元年5月8日
出雲崎町立出雲崎中学校
保健室



3年生は修学旅行を無事終了し、大きな成果をお土産に持ち帰ることができました。また、その後のゴールデンウィークもさわやかな天候に恵まれました。家族で良い時間を過ごせた人、テスト勉強に明け暮れた人、色々な10日間を過ごしたことと思いますが、充実した休みになったでしょうか。残念ながら、休み明けは咳をしている人が目立ちます。咳の出る人は、マスクを着用し周囲の人に移さないように配慮を過ごしましょう。

＜ 今後の定期健康診断の予定 ＞

月 日	時 間	検診名	対 象	注 意
5 / 9 (木)	9 : 40 ~	心臓検診	1年生	半袖短パン体操着の準備
5 / 9 (木)	朝	尿検査(2次)		対象者には連絡します。 採り方は1次と同様です。 1次未提出者は提出します。
5 / 15 (水)	14 : 00 ~	眼科検診	全校	コンタクトレンズははずします。
5 / 16 (木)	13 : 20 ~	内科検診 (結核・背骨)	全校	半袖体操着の準備
5 / 21 (火)	13 : 30 ~	歯科検診	全校	給食後、歯を丁寧に磨いておきます。歯ブラシの準備
5 / 29 (水)	14 : 00 ~	耳鼻科検診	全校	耳の掃除を済ませておく。 頭髮の長い人は髪をしばる。
7 / 1 (月)	9 : 40 ~	貧血検査	2年生	半袖体操着の準備

学校伝染病について

次のような伝染病と診断を受けましたら、学校へ一報願います。登校には医師の許可が必要です。

インフルエンザ * 百日咳 * 麻疹 (はしか) * 流行性耳下腺炎 (おたふく) * 風疹 * 水痘 (みずぼうそう) * 咽頭結膜熱 * 結核 * 髄膜炎菌性髄膜炎 * 腸管出血性大腸菌感染症
* 流行性角結膜炎 * 急性出血性結膜炎 * 溶連菌感染症 * 感染性胃腸炎など



保健室より

- ❑ 健康診断が終了しましたら、必要な人には「治療勧告書」を配付します。この用紙を持って、早めに専門医を受診ください。受診後は学校へ治療勧告書の提出をお願いします。
- ❑ 保健室を利用した場合、利用の状況を記入した「保健室連絡票(黄色)」を生徒に手渡します。ご覧の上、再度学校へ提出くださいますよう、よろしく願います。

落雷事故を未然にふせぐために

気象情報の収集が避雷対策の出発！（前日から気象情報に注意）

雷の危険性

◇雷の電流は、一般家庭の数百～数万倍

◇雷の直撃を受けると80%が死亡

雷の発生・接近

◎雷鳴が聞こえたら
または
◎頭上で急に発達した黒雲

雷の発生・接近を知るには！

※ AMラジオの活用

50kmほど離れた雷からカリカリ

という雑音をキャッチ

直ちに安全な場所に
避難・待機



【運動場やプールにいるとき】
校舎・体育館など

【校外にいるとき】
バス・電車・鉄筋コンクリート建築など

雷雲が遠ざかり、雷鳴が聞こえなくなっても、20分くらいは安全な場所で待機

气象台等からの情報収集

緊急避難的な場所（落雷を受ける確率はゼロにはならない）

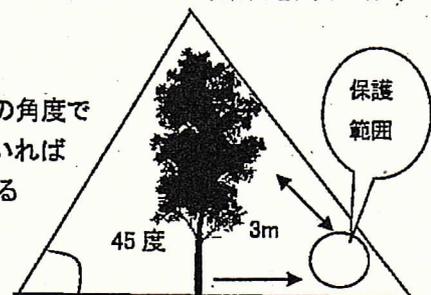
◇橋の下、避雷針あるいは高い物体の保護範囲内は、緊急避難的な場所として活用できるが、落雷を受ける確率はゼロにはならない。

◇保護範囲（右図参照）

高さ5m以上30m以下の高い物体に対し、木の一番高い部分を45度の角度で見上げた範囲内かつ、その物体から3m以上離れた場所でしゃがんでいれば比較的安全である。（木の一番高い部分までに、途中に枝・葉がでている場合は、その枝・葉からも3m離れる）

【注意】木・柱の真下には行かない。側撃の可能性あり

※側撃（落雷を受けた物体から放電を受けること）



情報収集について

◇大阪管区气象台 <http://www.osaka-jma.go.jp/>

◇日本気象協会 <http://tenki.jp/>

◇ウェザーニュース <http://weathernews.jp/thunder/>

※雷に関する防災気象情報は「注意報」までしかない（「警報」はない）

（引用文献『雷から身を守るには—安全対策Q&A—改訂版』

監修：日本大気電気学会）

熱中症

熱中症は予防が大切!!



もし体に異常が
発生したら

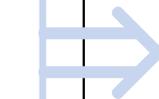


- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服(衣類)をゆるめる

- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす



太い血管のある脇の下、
両側の首筋、足の付け根
を冷やす



・たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



このような症状があれば…



重症度
Ⅰ度

手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

気分が悪い、ボーとする



重症度
Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい



重症度
Ⅲ度

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

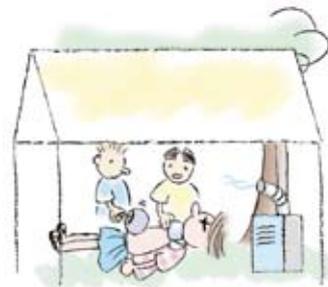
まっすぐ歩けない・走れない

体が熱い

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。

