

ほけんだよい 7月

万葉中学校 R2.7

通常登校が再開され、ようやく1か月が経ちました。学校の生活リズムにも慣れてきたでしょうか。7月は、夏の暑さで、疲れやすいかもしれませんが、部活動の交流会も予定されています。体調を整え、万全な体制で臨みましょう！

◆虫刺されに注意しましょう！！

6月に入ったくらいから、虫に刺されて来室する人が増えてきました。虫の種類や、刺された頻度、その人の体質によって症状の現われ方が違いますので虫に刺されたら、素早く適切なケアをすることが大切です。正しい知識を身に付けて夏を快適に過ごしましょう。

虫さされの原因となる虫で、いたがゆい虫・いたい虫について紹介します。

ブユ（ブヨ）

虫の特徴

山間渓流域に多く生息し、朝夕集団で襲う傾向があります。蚊と違い皮膚をかじり、流れ出る血を吸います。蚊同様メスだけが産卵のための栄養源として吸血します。

刺された時の症状と対応の仕方

わずかな痛みのもと、少量の出血があり、数時間後、強いかゆみと赤みと腫れが出現します。症状には個人差があります。かきむしりによる二次感染には注意してください。抗ヒスタミン薬とステロイド成分を配合している外用薬をぬります。

チャドクガ

虫の特徴

ツバキ科の葉についている毛虫で、6～7月頃は成虫になっていますが、毛虫も、成虫も、微細な毒針を持っています。死がいの毛に触れても症状がでます。直接触れなくても、風で飛んできた毒針によって症状がでる場合もあります。

刺された時の症状と対応の仕方

すぐには何も感じませんが、少しすると痛みとかゆみがあらわれ、2～3時間たつと赤くはれあがり、1～2日で赤い発疹が出てきます。かゆみは2週間ほど続くといわれています。また、かくと、範囲が広がります。刺された場合は、セロハンテープなどで患部についている毒針をとります。その後、石鹸をつけシャワー等で洗い流し、市販の軟膏等を塗ります。



腫れがひどい場合や、範囲が広い場合は早めに皮膚科にいきましょう。

ムカデ

虫の特徴

落葉や石の下などに生息し、昆虫類等を食べて生活しています。夜間ゴキブリやクモなどを食べるために家に入ってくる場合があります。吸血性はなく、そばにきても不用意に払ったりしなければ咬まれることはありません。

咬まれた時の症状と対応の仕方

咬まれた瞬間に激痛が走り、しびれてきます。そのうち、赤くなり腫れてきます。場合によってはショック症状を起こすこともあります。抗ヒスタミン薬とステロイド成分を配合している外用薬をぬります。

マダニ

虫の特徴

本来は野生動物に寄生して生活しています。野山でヒトの衣服に乗り移り、皮膚に固着して吸血します。無理にはがすと皮膚に刺さった口部が残り、難治性のしこりとなります。

寄生された時の症状と対応の仕方

吸着、吸血時とも一般に自覚症状はなく、寄生している虫自体がふくれてきてようやく気づきます。虫体は無理にむしり取らず皮膚科医の処置を受けてください。



◆熱中症に気を付けよう！

新型コロナ感染予防対策で、登下校や、運動以外の時間はマスクを着用して生活していますが、マスクを着用していると、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の温度が上がることで、のどの渇きを感じにくくなるようです。熱中症の症状に気付くのが遅くなると言われています。熱中症は急に暑くなったときに多く発生します。暑さに体が慣れていない7月は、水分補給をこまめに取るようにして生活しましょう。

熱中症の症状

- 熱けいれん：大量の汗をかき水のみ補給し塩分が不足したとき、ふくらはぎや腹筋など筋肉にけいれんがおこる
- 熱失神：立ちくらみ・呼吸数の増加・顔色が悪くなる・血圧低下
- 熱疲労：脱水症状・吐き気・嘔吐・頭痛・めまい
- 熱射病：体温上昇・手が震える・まっすぐ歩けない・意識障害など死にいたることもある

応急処置：風通しの良い涼しいところで休む。スポーツドリンクなどで水分補給をする。アイスノンなどで、脇・首・足の付けねを冷やす。意識障害が見られるときは、救急車を呼ぶ。熱中症は、重症になると、死にいたることがあります。甘く見ない!!!