

9月の保健目標

けがを予防しよう
生活リズムを大切にしよう

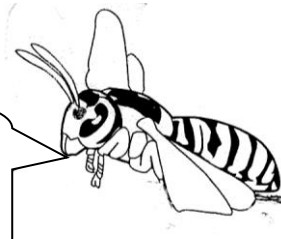
ハチ刺傷に気をつけよう！

夏から秋にかけてはハチの活動が盛んになります。特に、スズメバチは秋が繁殖期のため、より攻撃的になるようなので、野外活動では十分に注意して活動しましょう。

刺されると危険な虫

スズメバチ ⇒ 腹部が全体に太い。親指やピストル弾のように見える。

アシナガバチ ⇒ 腹部のくびれが目立ち、足がたれる。



スズメバチ 2~4.5cm



アシナガバチ 2cm



アブ 1~3cm

ハチに刺されるとどうなるの？

1回目の刺傷⇒①一時的に、刺された直後から刺傷部位が激しく痛み、赤くなる。

②1、2日後には、強い腫れと赤み、痒みができる。

2回目の刺傷⇒ 通常、刺される度に症状が重くなる。

①すぐに炎症が加わり、直後からじんま疹がでる。

②重傷例として全身のじんま疹や喘息様症状、気分不良、血圧低下等の全身症状がでる。

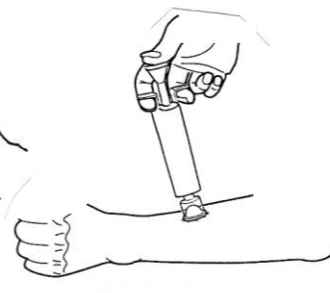
③最も重篤なのはアナフィラキシーショックを起こす場合で、刺傷後30分~1時間で死に至ることもある。

ハチに刺されたらすぐには？

毒針を取る → 毒を押し出す・吸引する → 刺された所を洗い流す → 軟膏をぬり冷却・安静



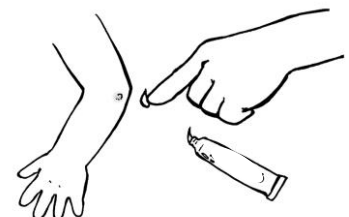
・大きいものはとげ抜きで、小さいものはテープなどに付着させて取る。



・2分以内にポイズンリムーバー(保健室にあり)を傷口にあて毒を吸引する。
※口で吸い出してはいけない。



・毒を絞り出すようにもみながら、約5分洗い流す。



・痛みや腫れがひどければ医者へ行く。

全身のじんま疹、気分不良、冷や汗、心拍数の増加、顔色不良、腹痛
目を刺された
複数のハチに刺された
前回のハチ刺傷で全身症状をきたした既往がある人

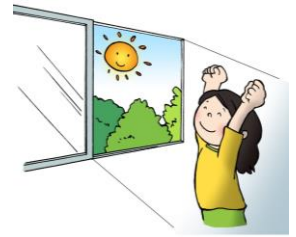


救急車を要請

ふだんから注意すること

- ① ハチや巣を刺激しない。巣に近付かない。追い払わない。ハチの羽音がしたら姿勢を低くして静かに逃げる。
- ② ハチは黒くて動くものに集まるので、野山を歩くときには白い服を着る。
- ③ 香水やムースの中にはハチを刺激するものもある。ハチの活動が活発になる夏から秋は使用をさける。
- ④ ハチに襲われたら殺虫剤をスプレーするか全速力で逃げる。

生活リズムを大切にしよう



2学期が始まって半月ほどが過ぎましたが、体調不良で来室する生徒も少なくありません。「夜更かし・朝寝坊」などの「生活リズムの乱れ」が多くみられます。特に月曜日は週末の過ごし方が影響しているのではないのでしょうか。日頃の睡眠不足を解消するために、昼近くまで寝ている人もいますが、かえって生活リズムを崩すことになりかねません。

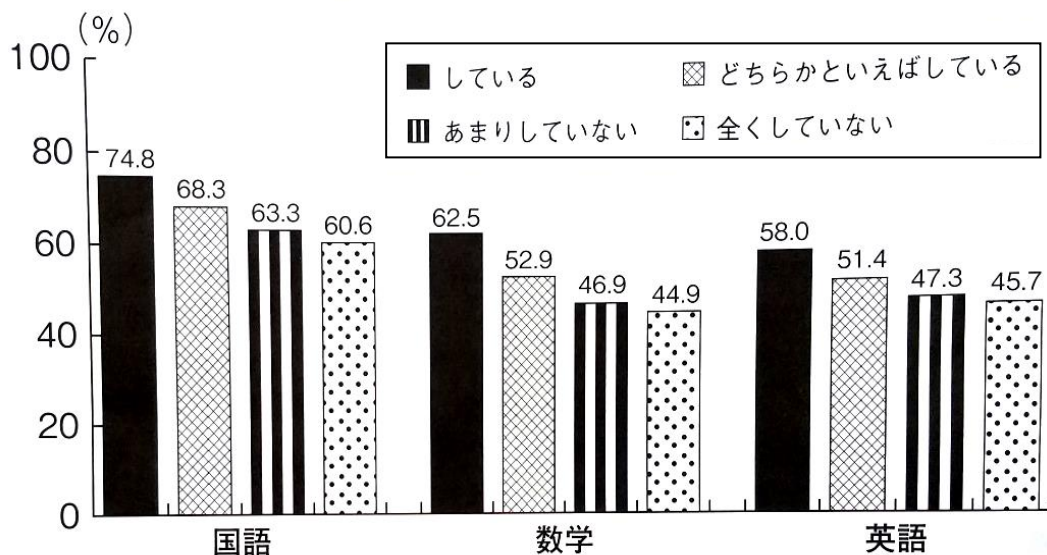
医師によれば、生活リズムを作るポイントは、起床時刻を一定にすること、朝食をきちんととることです。また、良質な睡眠をとるために、夜の電子機器の使用は就寝予定時刻の2時間前くらいには終了しましょう。

基本的な生活習慣と学力の関係

全国学力調査の結果から、基本的な生活習慣を整えることは、学力向上にもつながることが示されました。

文部科学省 国立教育政策研究所「令和元年度 全国学力・学習状況報告書」より

● 朝食を毎日食べていますか（中学校）



● 毎日同じぐらいの時刻に起きていますか（中学校）

