

# 保健だより 7月号

佐賀県立伊万里実業高等学校  
(商業キャンパス)  
保健室 令和4年7月19日発行

## 全国で1万4,353人 この数字ってなに？

いよいよ夏本番、最高気温を連日更新しています。

この時期に注意したいのが「熱中症」です。2022年6月27日から7月3日までの1週間、全国で1万4353人が救急搬送されました。梅雨明けの暑さに慣れていない状況が一番の要因ですが、異例の猛暑の影響も大きいと言えます。

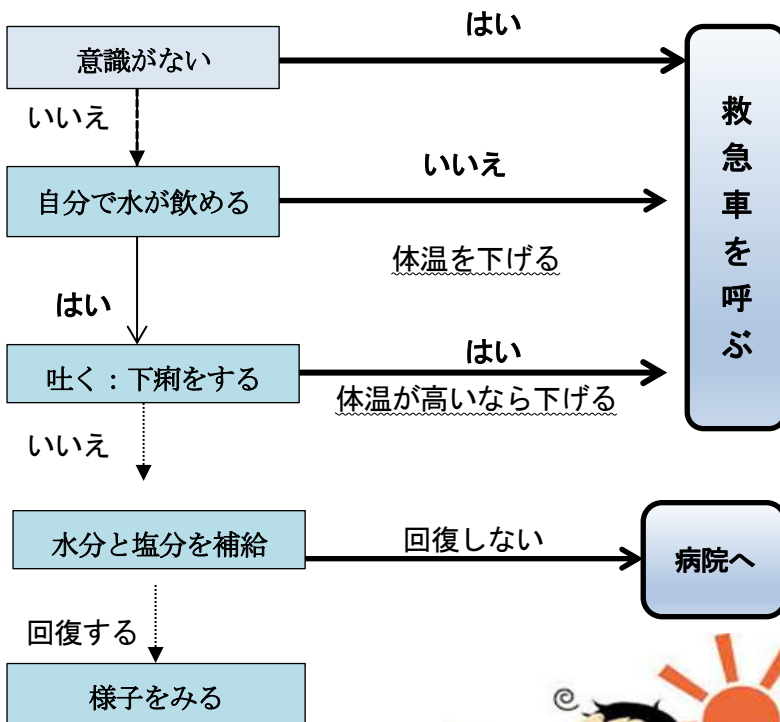
年齢別では、「65歳以上の高齢者」57.0%、「成人」33.5%、「少年（7歳以上18歳未満）」8.7%の順で多かったようです。「乳幼児（生後28日以上7歳未満）」も110人（0.8%）が救急搬送されました。発生場所については、家の中でも、道路でも、仕事場でも、学校でも発生しています。つまり、誰でもどこでも「熱中症」になることがあるということです。しかし、「熱中症」は自分で防ぐことができるという点が特長です。皆さん、こまめな水分補給や休息等をして「熱中症」を防いでください。

## 熱中症

熱中症は、軽症の場合では水分と塩分を補給することで回復します。重症の場合では、いかに早く体温を下げるかで生死が分かります。

玉川進著 「学校の救急処置がよくわかる」より

### 1. フローチャート



涼しい場所で水分・塩分補給



### 2. 判断のポイント

**point 1** → 自分で水が飲めるか

自分で水分を摂ることができるなら涼しい所で安静にしていれば回復します。焦ることはありません。意識障害やけいれんを起こしている場合は、すぐ救急車を呼びます。

**Point 2** → 飲めても吐くか下痢

をするなら救急車

**Point 3** → 高体温なら強制冷却

高体温になり意識障害がある人が後遺症を残さずに回復するかどうかは、どれだけ速く体温を下げるかにかかっています。すぐに救急車を呼び、救急車が来るまでの短時間であっても積極的に冷却します。

### 3. 処置

命に関わります！迷わず 119番 に電話しよう。

1)高体温の場合・・・体温が37.5度以上は病院を受診、体温が39度以上はとても危険な状態です。

<冷やし方>

①氷水に浸ける方法：最も効果的

風呂に氷水をはって体を浸けて体温を下げます。この方法は最も効果があります。

②水道水の水をかける方法：学校で勧められる方法

水道水の水をホースを使って体にかけて続ける。扇風機も併用します。体をマッサージすれば皮下の血管が広がってさらに冷却効果が上がります。

③動脈を冷やす方法

頸動脈など体表に近い動脈を氷のうで冷やします。屋内であれば冷房の温度を最低にして、扇風機も併用します。この方法はよく知られていますが、あまり冷えません。

**予告：7月29日(金)全校登校日に「保健委員による熱中症予防教室」を開催します。〇×クイズあります。**

## みんなパピ！

(みんなで知ろう HPV)

# がんを予防できるワクチンがあります

## HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン

●HPVはとてもありふれたウイルスで8割以上の男女が一生のうちに一度は感染しています。●子宮頸がんのうち95%以上はHPVの感染によるものです。●男性に多い、中咽頭がんや肛門がんもHPVの感染が原因の一つです。

国が積極的勧奨しています。

1997—2005年度生まれの女性は

2022年4月から3年間特例で**無料接種**

できます。先日、全員にパンフレットを配布しました。将来のがんを防ぐ方法について家族で話し合しましょう。

## 全都道府県コロナ感染増

佐賀県でも千人を超えるなど急激な悪化が見られます。10歳代以下、そして10歳代の感染が増加しています。冷房を使っていると換気が不十分になることから、改めて基本的な感染対策が必要となります。

部活動の遠征に行く際の車の同乗によるクラスターの例が最近ありました。学校では、左右教室の窓を15cmほど対角線上に4か所開けて換気することを環境美化委員が行っています。

夏休み中の登校の際も、**登校前の健康観察**を徹底し、症状があれば無理な登校を控えるようお願いします。



 **むし歯・歯周疾患のあった人は、夏休みを使って治療をしてください。**