

### 体温測定は、熱中症対策のための重要な手がかり。

熱中症が発生した場合には、その人の状態・症状をみて対応しなければなりません。その際、体温の測定結果も大切な手がかりになります。



### ★体温が平熱より1℃以上高くなったら、ひと休み。

炎天下でスポーツや作業をする場合、1時間に1回くらいは涼しい場所での休憩が必要です。その休憩の時、体温を測ってください。平熱より1℃以上高かったら要注意です。熱が下がるまでスポーツや作業はやめてください。

\*ただし、「熱が上がらなければ大丈夫」と思わず、全体的な体調の変化をみて判断しましょう。

### ★大切な手がかりを得るには、

- ① 体の内部の温度を正確に測定することが大切。
- ② 正確に測定した、普段の熱（平熱）と比べることが大切。



そこで、満学では・・・

口中で5分間、学校に居る間の時間帯に、定期的に体温測定を行い、各自が平熱を確認しています。

### 正確な平熱の測定時間

★体温の日内変動 右図の通り、差があります。

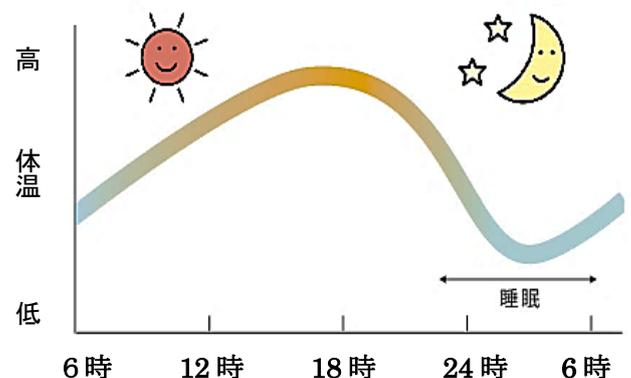
ですから、例えば、

14時頃に体調不良で検温した場合、発熱の有無は、普段の14時頃に測った平熱と比べる必要があります。普段の朝に測った平熱と比べても正確ではありません。



日頃から、「起床時・午前・午後・夜」の平熱を測り、時間帯によって異なる平熱のリズムを知っておく必要があります。**夏休みがチャンス！**

1日の体温変化



### 正確な平熱の測定部位

★特に汗をかきやすい夏は、脇下では正確に検温できません。

脇汗が蒸発する際の気化熱で、実際の体温より低く表示されます。正確な数値を得るには、口中での測定が大切です。



**保健室**で、口中で検温した体調不良者に平熱を聞くと「脇下で測った熱」を答える人がいます。脇下と口中では差があるため、比べる時は、同一部位（この場合は口中）でなければなりません。



やはり、**My体温計**が必要です。夏休み中、部活や勉強等で登校する時も必ず持参して下さい。

## 平成27年度 健康診断結果：体位の平均と各健診の有所見人数

性別	学年	受診人数	身長 cm	体重 kg	座高 cm	視力 0.7未満	眼科	歯科					耳鼻科			
								むし歯	歯列	歯垢	歯肉	他	耳	鼻	咽喉	他
男	1	537	167.7	60.1	89.9	101	13	110	167	267	243	24	104	39	9	1
	2	464	170.2	61.2	91.5	58	10	82	178	231	232	15	51	82	31	1
	3	436	170.9	63.2	92.1	33	4	89	143	210	204	14	44	73	27	0
女	1	413	156.1	52.5	85.	66	10	70	90	156	119	21	25	26	2	1
	2	420	157.2	53.5	85.6	40	4	105	166	174	171	15	23	70	12	0
	3	352	157.8	53.7	85.7	22	4	102	127	136	127	10	16	52	9	0

**視力0.7未満** ⇒ メガネやコンタクトを、使用してなくて0.7未満の人と、使用しても0.7未満の人の合計数ですが、男女とも学年が進むにつれ減少しています。これは進級にともない、今までは、裸眼で0.7未満であっても、メガネやコンタクトを使用しなかった人が、授業を受ける準備を整えているということがいえるでしょう。

**歯科** ⇒ 歯垢(歯についたアカ)と歯肉炎の多さが目立ちます。正しく歯磨きが行われていないようです。歯肉炎は放置すると様々な病気を引き起こします。毎日正しく、きれいに磨きましょう。

**耳鼻科** ⇒ 耳所見の多くは、耳垢栓塞(耳アカが耳穴をふさいでいる状態)です。適度に耳掃除(やり過ぎは禁物)をしないと、聞こえも悪くなるので要注意です。

### 夏休み中に治療を!!

健康診断結果の確認は済んでいますか?用紙に「要検査」「要治療」がある人は、2学期以降、健康に過ごせるよう、夏休み中に検査や治療を済ませておきましょう。

### 平成27年度(1学期) 月別保健室利用状況

(人数)

月	日数	1日平均 利用者数	症状				対処		
			体調不良	怪我	眼・耳鼻・歯	他	保健室休養	病院搬送	早退指示
4月	11	7.5	38	39	4	3	33	8	7
5月	15	13.1	96	85	13	4	82	5	15
6月	21	17	161	171	8	18	148	21	26
計	47	13.5	295	295	25	25	263	34	48
一日平均			6.2	6.2	0.5	0.5	5.5	0.7	1

\*日数は平常授業日数(半日は除く)

\*保健室休養数は1時間毎の延べ人数

### 平成27年度(1学期) 学校管理下における事故の保険手続き状況

(人数)

合計	授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中		学校 行事
	体育	他		運動	文化	自転車	他	
36	15	0	2	16	0	2	0	1

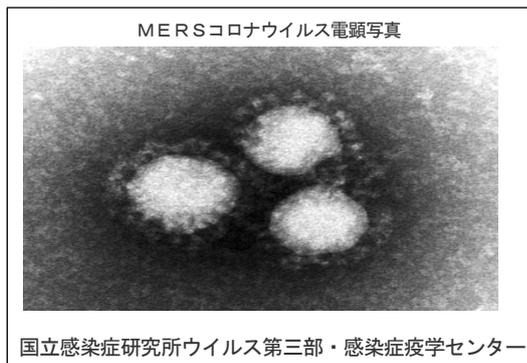
\*怪我をして通院した人は、保険の手続きを取りましょう\*

## 7月6日 上級救急救命講習会

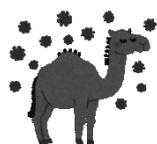
部活動と保健委員会の代表者が、さいたま市消防局の職員による「上級救急救命講習会」を受講しました。試験後で、一息つきたいところ、皆、真剣に8時間受講し、「修了証」を手に入れました。この知識・技術は、全部員に伝授して下さい。練習中の事故が起きないよう、全員で取り組みましょう! 正しい知識を得る しっかり実技を身に付ける。

# 中東呼吸器症候群(MERS) とは

【原因病原体】 東呼吸器症候群(MERS)は、2012年に初めて確認された**MERS**コロナウイルスによる感染症です。2003年に流行した重症急性呼吸器症候群(SARS)の原因となった病原体もコロナウイルスの仲間ですが、**SARS** と **MERS** は異なる病気です。



【感染経路】 感染経路は、まだ正確にはわかっていませんが、**ヒトコブラクダ**がMERSウイルスの感染源動物の一つとされています。その一方で、患者の中には動物との接触歴がない人も多く含まれています。家族間や、医療機関での接触者間で感染も報告されています。ただし、飛沫感染する**季節性インフルエンザ**と比較しても**感染力は弱く、次々にヒトからヒトに感染することはありません！**

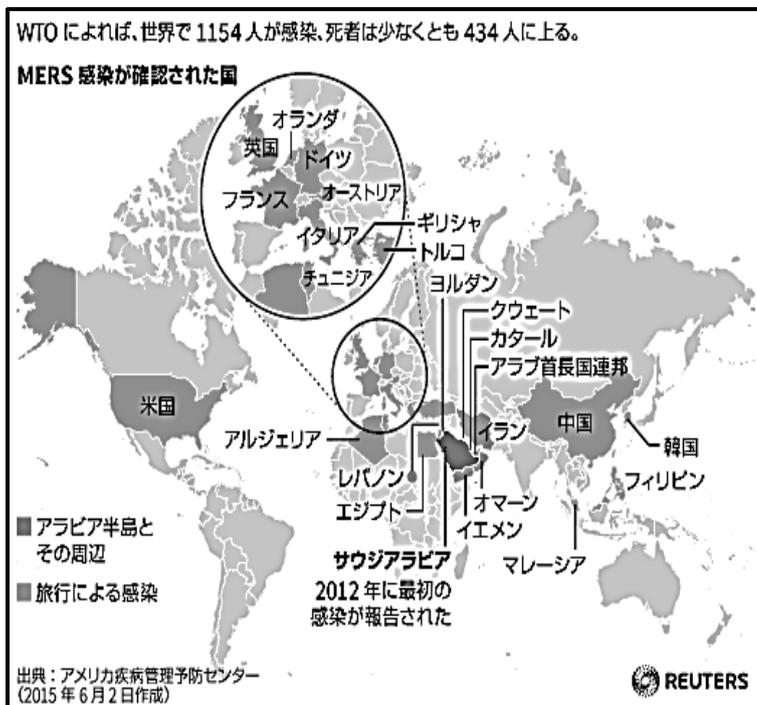


【症状】 感染してから2~14日後に、主に呼吸器症状(発熱、咳、息切れや呼吸困難など)を引き起こします。感染しても、症状が現れない人や、軽症の人もいます。

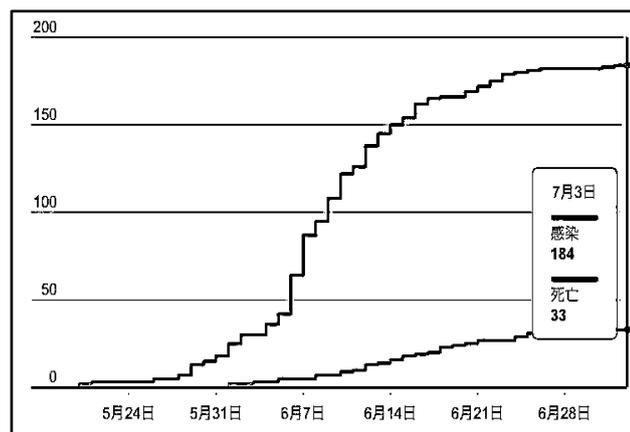
【治療】 特別な治療方法やワクチンはありません。



【発生状況】



主に、中東地域で発生しています。2015年5月以降、**韓国**での感染が報告もありますが、中東地域で感染した人もしくは感染者と接触した人であることがわかっています。韓国における中東呼吸器症候群(MERS)の患者の累計数は、**死亡者33人**を含む**184人**です。



韓国での中東呼吸器症候群(MERS)感染者の推移(韓国保健福祉所)

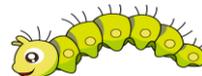
【帰国時に..】

発生地域から日本に到着し、発熱や咳などの呼吸器症状がある方やMERSが疑われる患者と接触した可能性がある方は、**検疫所**の検疫官に申し出ましょう。

また、帰国・入国後14日以内に発熱や咳などの呼吸器症状がみられた場合は、咳エチケットで感染を防ぎ、**検疫所**又は**最寄りの保健所、病院**へ電話で相談してください。



# 毛虫《チャドクガ》にご注意ください！毛虫皮膚炎を引き起こします！！



もうすぐ梅雨明けですね。初夏の訪れとともに屋外の活動が多くなると思いますが、皮ふに有害な虫も活発に活動するようになります。この時期に一致して、毛虫による皮膚炎が生じやすいので、注意が必要です。

特に、初夏は《チャドクガ》による被害が増加します。毛虫被害にあわないために予防を行い、もしも毛虫に触れた可能性が生じた際は、すぐに適切な対処を行いましょう。

## ①チャドクガについて

チャドクガ(茶毒蛾)：チョウ目ドクガ科の昆虫。

### <特徴>

- ・卵から成虫に至るまで全期間を通じて、微細な毒針(毛)をもっている。
- ・さなぎになる直前の幼虫の毒針(毛)は50万本にも達する。
- ・毒針(毛)に刺されると、皮膚炎を生じる。

<生息する樹木> ツバキやサザンカ。



## ②毛虫皮膚炎について



### <感染源と流行期>

- ・感染源は、チャドクガなどの毒針(毛)をもつ毛虫。
- ・チャドクガが孵化し毛虫となる4月～6月と8～9月に流行。

### <感染経路>

- ・毒針(毛)が直接皮ふに触れて感染する。
- ・直接触れていなくても、毛虫が通った所に触れたり、毒針(毛)が風に乗って運ばれて皮ふに刺さったりすると感染する。

### <症 状>

- ・チクチクした痛みを感じ、その後に強いかゆみを伴って、赤く腫れた赤いブツブツ(発疹)が多く出現。
- ・発疹は1～2日後にさらに症状が強くなることが多い。強いアレルギー反応を起こすこともある。

### <治 療>

- ・皮ふ科を受診。かぶれや炎症を抑えるために、ステロイドの外用が必要。
- ・発疹の広範囲ならば抗ヒスタミン剤などの痒み止めの内服も行う。

### <注意点>

- ・引っ掻いて、とびひなどの皮膚感染症を併発することもある。早めの皮膚科受診が必要。
- ・チャドクガは卵や成虫(蛾)に触れても皮膚炎を生じる恐れがあるため、触れないように注意する。



## ～ 毛虫に刺された場合の応急処置 ～

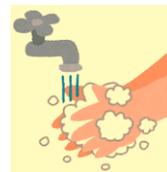
①ガムテープやセロハンテープを刺された部分に貼り、ゆっくりと剥がし捨てる。

それを何度か繰り返す、毒針(毛)を取り除く。



②次に、皮膚を水で洗い流す。石けんを泡立てて、こすらないように洗うことが効果的。

こすり洗いをすると、取り除ききれなかった毒針(毛)が、皮ふの奥に入り込み、症状を悪化させてしまう恐れがあるので、要注意。



③応急処置後は、皮ふ科を受診すること。