

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。

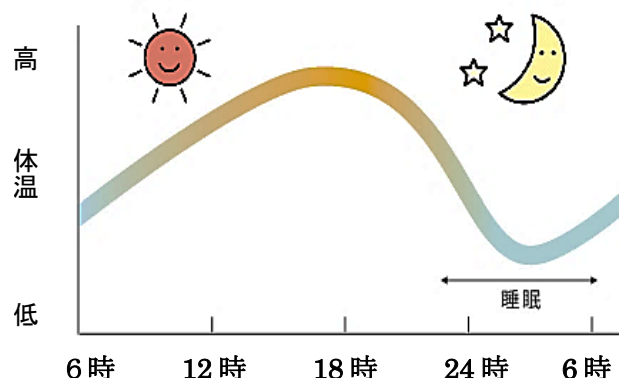
ですから、例えば、

1 4 時頃に体調不良で検温した場合、発熱の有無は、普段の 1 4 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29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	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	489	168.0	59.2	114	14	59	141	249	210	0	20	12	0	1
	2	528	170.2	61.9	93	11	90	165	158	139	0	10	9	7	0
	3	522	170.5	62.8	75	5	63	189	173	163	0	8	12	2	0
女	1	468	156.7	51.9	126	8	39	125	162	127	1	19	19	1	2
	2	452	157.4	52.4	114	1	49	163	127	130	1	14	12	12	1
	3	403	157.2	53.5	85	3	50	152	133	134	0	10	7	7	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。受診が完了したら、新学期に受診報告書を提出してください。

平成29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	8.1	37	45	7	0	11	4	4
5月	20	11.3	114	87	19	6	60	3	33
6月	22	12.2	173	66	20	11	115	6	63
計	53	11.0	324	198	46	17	186	13	100
一日平均			5.7	3.5	0.8	0.3	3.3	0.2	1.8

* 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29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	7	0	2	15	1	2	0	4

* 怪我をして通院した人は、保険の手続きを取りましょう*

夏に流行しやすい病気

咽頭結膜熱(プール熱)

原 因: アデノウイルス

伝 染 経 路: プールやタオル・枕の共有

主 な 症 状: 38～39 度の発熱

喉の痛み・腫れ

目の充血・目ヤニ

予 防 方 法: プールから上がった後よく目を洗い、
うがいをする。

タオルや枕の共有を避ける。

※感染すると出席停止になります。



手足口病

原 因: コクサッキーウイルス

伝 染 経 路: 飛沫感染、接触感染

主 な 症 状: 発熱、喉の痛み

口の粘膜や掌、足の裏に水疱ができる。

予 防 方 法: 手洗い・うがい

今年は感染者が増加しています。

早いうちから予防しましょう！

※感染すると出席停止になります。



病気を予防して
充実した夏休みを送りましょう！！



7月14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7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。



声を出して確認をしながら処置をしています。

午前中は患者発見から胸骨圧迫、AEDの演習。午後は怪我をした際の処置の方法を学びました。

実技、講義ともにさいたま市消防局の職員の方々の話を聞く表情は真剣そのもの！

部の代表として身になる学習ができました。

話題のヒアリ…どんな虫なの？

6月13日、環境省は特定外来生物で強い毒を持つ南米原産の「ヒアリ」が、中国から神戸港に入港し尼崎市内に運ばれたコンテナの中で発見された、と発表しました。その後全国68港湾で生息調査を行い、東京・愛知で確認されました。「毒がある」と聞いてなんとなく怖いと思っている人が多いと思います。正しい知識を身に付けて、もしものときに正しい行動がとれるようにしましょう。



図 1: ヒアリ

ヒアリ(火蟻): ハチ目 スズメバチ上科 アリ科

<特徴>

体長2.5mm～6mm 体色は赤褐色、腹部は暗色。

ドーム状の蟻塚を作る。(国内に蟻塚を作る蟻は居ない)

南米原産の虫だが、貨物にまぎれるなどして米国や豪州、中国などに生息地を広げてきた。数か月ほどで巣が作られ、3年ほどで女王アリが飛び立って巣が拡散する。

<刺された時の症状>

熱いと感じるような痛み。じんましんが出たり、息苦しさやめまいを感じることもある。

症状には個人差があり、死亡する確率は低い。

<対処法>

20～30分は安静にし、容体が急変した場合は医療機関へ。熱湯や薬剤で駆除できます。見つけた場合は特徴がわかる写真を撮って地元の自治体か環境事務所に連絡しましょう。



図 2: ヒアリに刺された幼児の手



現在は水際対策がなされているので一般市民が遭遇する確率は低いと言えます。

参考：国立環境研究所 侵入生物データベース

<https://www.nies.go.jp/biodiversity/invasive/DB/detail/60290.html>

高浜行人、村田悟 朝日新聞 2017.7.10

ハチに注意！！



学校内の敷地内で蜂に刺される事故が6月中旬に3件ありました。

自宅で刺された場合は以下の処置を行いましょう。

<処置の方法>

次の手順で処置を行い、安静にします。20～30分ほど様子を見て、異常がないようならひとまずは安心です。

途中で様子が少しでもおかしいと思ったら、直ちに医療機関に受診してください。

1. 刺されたらその現場からすぐ数十メートル離れる。(巣から離れる)
2. 刺された傷口を流水でよく洗い流す。ハチの針が残っている場合は払い落とす。(つまむと毒を注入してしまうことがある)
3. 爪などで傷口周囲を圧迫し、毒液をしぼり出す。(ハチ毒は水に溶けやすいので、傷口から毒液をしぼり出すように、もみながら流水にさらすと効果的)
4. 濡れたタオル等で冷やし、安静にする。

過去にハチに刺されて、具合が悪くなった方や様子がおかしいと感じたらただちに医療機関を受診するようにしましょう。