



保健室便り

7月号

大島商船高等専門学校 保健室

前期中間試験が終わり、高専体育大会や各種試合も盛んになってきた矢先に、新型コロナウイルスの感染拡大があり、急遽、遠隔授業となりました。いつも、突然の状況変化で、戸惑っている人もいないのでしょうか。

一方では、これまでコロナ禍で中止されていた行事が再開され始めているものもあり、そういう面でもつねに変化がある日々が続いています。

また、暑さも本番を迎え、報道でも「猛暑日」「酷暑日」と聞くことが日常的になってきました。変化の多い環境とこの暑さで体調を崩し気味の人もいないのでしょうか。皆さんに健康で充実した夏を過ごしてほしい気持ちを込め、今月の保健室便りをお届けしたいと思います。

1. 各種健康診断について

6月に全学生健康診断を実施しました。また一部のクラスでは歯科検診も実施しました。結果を自宅に送付しましたので、精密検査や治療が必要な学生は受診するようにお願いします。ご不明な点は、保健室(TEL0820-74-5477)までお問い合わせくださいますようお願いいたします。なお、歯科検診が未実施のクラスは、8月登校再開以降に実施予定です。

2. 熱中症に気を付けて

「熱中症警戒アラート」という言葉を聞いたことがありますか? 「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すため、環境省と気象庁が発信している情報です。先日7月26日にも山口県で発令されました。

熱中症予防のためのポイント

- ①昼夜を問わずエアコンを適切に使用する。
- ②不要不急の外出はできるだけ避ける。
- ③高齢者など熱中症のリスクが高い方に声をかける。
- ④屋外での運動は原則中止や延期をする。
- ⑤のどが渇く前にこまめに水分補給する。
- ⑥近距離(2m程度)で会話をしない場合には、屋外ではマスクを外す。

これから8月にかけて、最も気温が高くなる時期であり、熱中症リスクは引き続きとても高い状況が続きます。十分気を付けてください。

3. 自転車での転倒・事故に気を付けて

5月~7月の雨の日は、登下校中に自転車で転倒してけがをするケースが多発しました。また、自転車による転倒で救急搬送されるケースもあります。とくに、雨の日は路面が濡れていることにより、坂道やカーブで転倒するケースが目立ちますので気を付けてください。

また、警視庁のデータによると、ここ数年、交通事故件数に占める自転車事故件数の割合は、2割程度と高い水準で推移しています。およそ8分に1件、自転車事故が生じていることとなります。さらに、自転車事故による死傷者数は、未成年者と高齢者で、過半数を占めている状況です。

自転車に乗る時には、けがをしない・させないように安全に気を付けて走行して下さい。



4. 感染対策もしっかりと

新型コロナウイルスやサル痘、その他、夏に流行する感染症が問題となっています。また、インフルエンザ流行シーズンを迎えている南半球(オーストラリア)においては、インフルエンザ様疾患の報告例が2022年3月以降増加していると報告されています。特に今年4月中旬からインフルエンザの週ごとの報告数は、過去5年間の平均を

超えています。また今年 6 月時点の報告においては、5～19 歳の年齢層と 5 歳未満の子どもが最も高い報告率であることも示されています。このオーストラリアにおける現状と、海外から日本への渡航制限解除・緩和になることも考慮すると、今年の冬に日本でインフルエンザが流行する可能性があります。

感染症の予防の基本＝マスク・手洗い（手指消毒）・うがい・免疫力を上げる
しっかりと取り組み習慣づけてほしいと思います。

5. レジャーでも注意

屋外での活動が盛んになる時期ですので、役立つ情報をお伝えしたいと思います。

○水難事故について

海や川・プールなどで泳ぐ際には、以下のことに気を付けてください

- ・遊泳が許可されているところで泳ぐ。
- ・体調が優れないときや睡眠不足等で疲れているときは泳がない。
- ・海が荒れているとき、荒れることが予想されるときは、遊泳などを中止する。また天候が不安定な時や雨上がりの河川での遊泳はしない。
- ・海上で救護を依頼するときには 118（海上保安庁）に電話する。河川での救護を依頼する場合には 119（消防署）に電話する。



水の事故、山の事故を防いで～海、川、山を安全に楽しむために～（政府広報オンライン）

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html>

○マダニについて



マダニに咬まれることにより、SFTS ウィルスに感染し、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）という病気を発症することがあります。とくに西日本では発症例が多いです。マダニに咬まれてから 6 日～2 週間で、発熱と消化器症状（食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛）を発症し、重症化して命に係わることもあります。

SFTS を予防するためには、マダニに咬まれないように、森林や草むらなど、マダニが多く生息する場所に入る場合には、肌の露出を少なくすることが大切です。

マダニが皮膚に吸着しているのを発見した場合には、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりする恐れがあります。医療機関（皮膚科）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらってください。

マダニに咬まれて既に身体から離れている場合、咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関を受診して、経緯などを含め医師に相談してください。



○ハチについて

ハチに刺されると、体内にハチ毒に対する抗体ができ、次に同じ種類のハチに刺されたときには、アレルギー反応を起こし、アナフィラキシーと呼ばれるショック症状を起こすことがあります。アナフィラキシーを起こすと、呼吸困難などを生じ、最悪の場合、命に係わる危険もあります。特に、アレルギー体質の人や、ハチに一度、刺されたことのある人は、十分注意する必要があります。

ハチは黒いものを狙う習性があるので、ハチに刺されないようにするためには、白っぽい服や帽子を着用すると有効です。また、ハチは大きな音など刺激を受けると、興奮して攻撃性を増します。ハチに遭遇した場合は、刺激しないように、ゆっくり静かに、頭を隠してその場を離れてください。

ハチに刺されたら、次のような手順で処置をしてください。

- ① 刺された傷口を流水でよく洗い流し、傷口から毒をしぼり出す。ハチの針が残っている場合は抜く。
- ② 抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏などがあれば塗布する。（薬局で購入可能です）
- ③ 刺されたところを冷やし安静にする。

上記の対処をして 20～30 分ほど様子を見て、異常がないようなら、その日は安静に過ごして下さい。

※息苦しさや冷や汗、めまい、しびれ、嘔吐、じんましんなどのショック症状が現れた場合は、速やかに救急病院で医師の診察を受けてください。

