

ほけんだより



令和元年5月16日
第7号 保健室



眼科健診のお知らせ



日時:5月21日(火) 14:00~

ふくやまし みんびょういん せんせい み
★福山市民病院の先生に診ていただきます。

がんかけんしん み びょうき いじょう ～眼科健診で見つかる病気や異常～

| | |
|-------------------------|--|
| けつまくえん 結膜炎 | さいきんせい せい 細菌性とウイルス性がある。 じゅうけつ いた なみだ で しょうじょう 充血する、痛い、涙が出るなどの症状がある。 |
| アレルギー性 けつまくえん 結膜炎 | め かのゆみ、め ほかに、まぶしさ、しりよくていか しょうじょう 目のかゆみ、目やになどの他に、まぶしさ、視力低下などの症状がある。 |
| がんまぶたえん 眼瞼炎 | め まわ き いた しょうじょう 目の周りのかぶれ、ただれ、切れ、かゆみ、痛みなどの症状がある。 |
| ないはんしょう 内反症 | さかまつげのこと。かくまく きず しゅじゅつ ひつよう さかまつげのこと。角膜(くろめ)が傷つき、手術が必要なことも。 |

などの、ちりょう ひつよう め びょうき いじょう み
などの、治療が必要な目の病気や異常がないか、診てもらいます。

《おうちのかたへ》

眼科健診を受けるにあたり、何かご心配なことがありましたら、記入して提出してください。

眼科健診：5月21日(火)

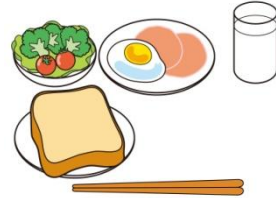
年 名前

[]

熱中症に気をつけよう！

◎ 熱中症予防のポイント

- ① 規則正しい生活をする。(早寝・早起き・朝ごはん)
- ② 水分をこまめにとる。
- ③ こまめに休憩をする。
- ④ 外に出るときは帽子をかぶる。
- ⑤ 具合が悪い時は無理をしないようにする。



| | | | |
|-------|--------------|------------------------------------|-----------------|
| I 度 | 熱けいれん 熱失神 | めまい 立ちくらみ 大量の発汗 筋肉痛(足をつる) | 改善している場合のみ現場で対応 |
| II 度 | 熱疲労 | 頭が痛い 吐き気・嘔吐 体がだるい | 病院へ搬送 |
| III 度 | 熱射病 | 意識障害(おかしな言動) けいれん | 救急搬送および入院による治療 |

◎ 熱中症の応急処置

- ① 休息・・・風通しの良い日かげで休む。衣服をゆるめる。
- ② 冷却・・・氷やアイスパックを、首、わきの下、足の付け根に当てる。
濡れタオルで体を拭いて、風をあてる。
- ③ 水分補給・・・水分・塩分をとる。



※吐き気がある、自分で飲めない場合は無理に飲ませない。