

# 8月号 ほけんだより



## ✿ 8月7日は鼻の日です

### 【こんな症状があったら耳鼻科で相談してみましょう】

- ①口で息をしている  
⇒鼻づまりがあり息苦しい状況かもしれません。
- ②鼻をこする・鼻の周りが荒れている  
⇒鼻をいじる、かく、指を入れるなどの癖は何らかの症状があるかもしれません。
- ③鼻水が止まらない  
⇒風邪やアレルギーによるものが多いですが、外気温の変化やまれに異物の恐れも。
- ④くしゃみを連発する  
⇒風邪のひきはじめ、アレルギー性鼻炎などの原因かもしれません。
- ⑤においを感じていない  
⇒子どもは自覚がない場合があります。
- ⑥頻りに鼻血が出る  
⇒鼻をいじると鼻血が出やすくなりますが、まれに血液の病気が見つかることもあります。

## ✿ 7月の感染症報告

- |               |                   |                |
|---------------|-------------------|----------------|
| * ヘルパンギーナ 33件 | * RS ウイルス 7件      | * 新型コロナウイルス 1件 |
| * 突発性発疹 3件    | * ヒトメタニューモウイルス 2件 |                |

暑い夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

## ✿ 熱中症に気をつけましょう

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりして、夏を乗り切りましょう。

### ＝熱中症になりやすい条件＝

高温・多湿・風が弱い・熱を発生しやすい環境で起こりやすくなります。

環境…気温が高い。湿度が高い。日差しが強い。風が弱い。急に暑くなった日。

体調・服装…体調が良くない。睡眠不足。朝ごはんを食べていない。

たくさん着こんでいる。

行動…十分な水分補給不足。激しい・慣れない運動。長時間屋外での活動。

### ＝熱中症を防ぐ4ポイント＝

実践することで熱中症を防ぐことができます。

- 1) 気温や注意報をよく見ましょう。
- 2) 水分補給は前もって、こまめにとりましょう。
- 3) 暑さに体を慣らしておきましょう。
- 4) 無理をさせないようにしましょう。

