



月号 ほけんだより



本格的な夏になりました。食欲も体力も落ち気味になり、屋内外の温度差や冷たいものを飲み過ぎて免疫力が低下しやすくなります。夏風邪にかからないようにするために「手洗いやうがいをする」「しっかりと睡眠を取る」「栄養のある食事を取る」など予防を心がけましょう。

＊ 8月7日は鼻の日です

鼻水・鼻づまりには…

①鼻水が出る

元気で食欲もあり、他の症状が見当たらない場合は、出た鼻水をこまめにやさしく拭き取り健康観察をしましょう。

②鼻水が長く続く

耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、風邪、アレルギー性鼻炎などの可能性があり、粘り気のある鼻水は、副鼻腔炎(蓄膿症)の可能性があり
ます。

③鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている

ワセリンや保湿クリームなどを塗ってケアをしましょう。

④鼻づまり

鼻の粘膜がはがれるために起こります。発音がはっきりしないこともあります。口呼吸が多いなど感じる場合は、受診をおすすめします。

＊ 熱中症に気をつけましょう！

熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなることによって、体温の上昇やめまい、痙攣、頭痛などさまざまな症状を起こす病気のことです。

熱中症 こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。 ・おしっこの量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。 ・体温が40℃を超えている。
- ・大量の汗をかいた後、ぐったりしている。 ・けいれんを起こしている。 など

熱中症の応急処置

- ・涼しい場所へ移動する。 ・からだを冷やす。 ・水分と塩分を補給する。

予防法は？

- ・のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をする。
- ・遊ぶ時、運動する時は、涼しい場所で休憩をとる。
- ・歩く時、遊ぶ時は、なるべく日陰を選ぶ。
- ・汗をかいたらタオルで拭く。
- ・服は体を締め付けず、汗が乾きやすいものを選ぶ。



＊ 7月の感染症報告

- ・手足口病 24件
- ・ヘルパンギーナ 4件
- ・アデノウイルス 2件
- ・新型コロナウイルス 1件
- ・水痘(水ぼうそう) 1件
- ・ウイルス性胃腸炎 1件