



8月号 ほけんだより



熱中症について

熱中症とは？

暑い環境に体が適応できず、体温が著しく上昇することで引き起こされる、体の異常のことをいいます。

熱中症の症状

I度【軽度】 応急手当

- ・めまい ・立ちくらみ
- ・筋肉がつる(こむら返り)
- ・手足のしびれ ・気分不快

II度【中等度】 病院受診

- ・頭痛 ・吐き気や嘔吐
- ・体がだるい
- ・力が入らず、ぐったりとする

III度【重症】 すぐに救急車を呼ぶ

- ・高体温 ・意識がない ・けいれん ・呼びかけに反応しない ・まっすぐに歩けない、走れない

熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風邪をあて、体を冷やす
- ・体を冷やすためには、体表近くの血管を冷やすのが効果的です



首のまわり、わきの下、太もものつけね、足首などを冷やす

飲めるようであれば水分を少しずつ頻繁に取らせる

8月7日は鼻の日です!

鼻の入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳や喉とつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎や喉の炎症など、他の器官に症状が広がることもあります。

＝よくあるトラブルの解決方法＝

鼻血 鼻の入り口付近は細かい血管がたくさんあり、ぶついたり鼻をほじったり、風邪気味だったりなど、ちょっとしたことで鼻血が出ます。

応急手当

- ①鼻血を飲み込まないように、少し前かがみに座らせます。
- ②鼻の中には何も入れず、小鼻を両側からつまみます。
- ③冷たいタオルや氷のうで冷やすとよいです。
- ④しばらくそのまの姿勢で、出血が止まるのを待ちます。



→ 鼻血が10分以上とまらない、大量に出血する場合は圧迫止血をしながら病院へ!

7月の感染症報告

- * RS ウイルス 13件 * 溶連菌 1件 * アデノウイルス 1件
- * ロタウイルス 1件 * 大腸菌感染症(O-1) 1件

詳細については『ほけんコーナー』に掲示しています。ご確認ください。