

保健だより

# 暑さに負けないからだをつくろう

平成29年7月3日  
相馬支援学校保健室  
NO.4



ジメジメした梅雨の季節も、もうすぐ終わりです。これから、気温がぐんぐん上がり、夏本番です。からだ暑さになれていないので、体調をくずす人もいるかもしれません。体調管理や水分補給に注意し、熱中症にも気をつけてください。



## 7月の保健目標

今月の保健目標は、「暑さに負けないからだをつくろう」です。

～守ってほしい、お約束～

- ☆ こまめに水分をとる
- ☆ からだを動かす
- ☆ しっかり睡眠をとる
- ☆ ジュースの飲み過ぎに注意
- ☆ 汗のしまつをしっかりする



## 熱中症に注意しよう

### ★こんな時は要注意

- \* 気温が低くても湿度が高い時
- \* 風もなく気温も高い時
- \* 前日までと比べて急に気温が上がった時



熱射病の時はすぐに救急車を呼んでください。

### 熱中症の原因・症状・対応

熱失神 (深部体温：37度以下)	熱けいれん (深部体温：38度以下)	熱疲労 (深部体温：40度以下)	熱射病 (深部体温：40度以上)
皮ふ血管の拡大による血圧低下、脳の血流が減少 ⇒めまい、顔面蒼白、一時的失神	大量に発汗したことで、体の水分量、塩分濃度が低下 ⇒筋肉がけいれん、つる	大量の汗に水分補給が追いつかず、一時的脱水状態に ⇒倦怠感、おう吐、頭痛	体温上昇で中枢機能に異常が起こる ⇒応答がにぶい、言動がおかしいなどの意識障害、意識喪失
水分補給 	水分・塩分補給 	冷却・水分補給 	冷却・水分補給・酸素吸入 

### ★予防するには

- 1 体温調節のできる服装
- 2 長時間にわたる炎天下での活動を避ける
- 3 こまめな水分補給と休憩
- 4 体調不良の時は無理をしない



**清涼飲料水** こわい  
飲みすぎると

糖分のとりすぎが原因で...

食欲がなくなり栄養不足に...

出血や骨折をしやすくなる(脱カルシウム現象)

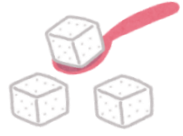
疲れやすくなる(ビタミンB1の欠乏)

むし歯のもと

肥満のもと

のどがかわいたら、お茶かお水を!

1リットルに角砂糖20個分の糖分!!



一般的な清涼飲料水は1リットルあたり100グラム前後の糖分が含まれています。角砂糖1個が5グラムだとすると、1リットルの清涼飲料水をがぶ飲みすれば一度に20個の角砂糖を食べることと同じになります。スポーツ飲料や野菜ジュースにも糖分は入っていますので、飲み物の成分表示を確認する習慣をつけてください。

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



### 「プール熱」流行、07年以降最多 注意呼びかけ

子どもに多い「咽頭(いんとう)結膜熱」の患者が2007年以降最多となっていることが13日、国立感染症研究所の集計でわかった。「プール熱」とも呼ばれる感染力が強い感染症で、専門家は手洗いなどで予防するよう、注意を呼びかけている。

感染研によると、咽頭結膜熱は、発熱や目の充血、のどの腫れがみられる。特効薬がなく、肺炎になることもある。小学校入学までの子どもがかかることが多い。せきやくしゃみ、タオルの使い回しで感染する。プールの水からうつることもあるが、近年は塩素消毒の効果でプールから感染が広がるのはまれという。

感染研によると例年は6月ごろから患者が増え始め、7~8月にピークを迎える。今年は5月から増えている。例年のウイルスとの違いは特にみられず、流行の理由がはっきりしないという。

予防には▽せっけんでの手洗い▽タオルや目薬を使い回さない▽おむつを替える時はマスクや使い捨て手袋を使う——などが有効という。

