



早いもので、1学期も残りわずかとなりました。健康診断等では大変お世話になりました。  
梅雨ということもあり、蒸し暑い日が続いています。そこで、注意が必要となってくるのは、「熱中症」で、毎年、多くの方が救急搬送されています。熱中症にならないよう気をつけましょう。

## 熱中症に要注意！！

### 【熱中症の症状】

発熱・頭痛・めまい・吐き気・顔が赤い・だるさ

※重度になると意識低下やけいれんが生じる。

朝食欠食・睡眠不足・下痢・  
肥満・生理中だとなりやすい

### 【熱中症予防】

- ① こまめに水分補給をする。(特に外出時やお風呂上がりは積極的に水分補給をする。)
- ② 気温が高い日は外出を控える。(特に気温が 30℃以上の場合は屋内で過ごす。)
- ③ 規則正しい生活を送る。(十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心掛ける。)



### 【熱中症の応急処置】

- ① 涼しい場所へ移動させる。
- ② 体を横にさせる。(足を心臓よりも高くして血圧低下を防ぐ。)
- ③ 氷のうなどで体を冷やす。(首・脇・太ももの付け根を冷やす。)
- ④ 飲めるようであれば水分を補給させる。(意識がはっきりしない時は無理に飲ませない!)



呼びかけに応じないなど意識低下がみられたら、すぐに救急車を要請してください!!

## 感染性胃腸炎に要注意！！

先月、太田市の小学校でノロウイルスによる感染性胃腸炎が集団発生し休校となりました。湿度の高いこの時期は、ノロウイルスに限らず、様々な感染性胃腸炎が発生しやすくなります。特に手洗いの励行など、感染予防に努めましょう。

ノロウイルスの感染経路

