



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、特に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！！

【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

【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。また、汗をかいた場合は塩分も失われるため、スポーツドリンクがお勧めです。)
- 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。)
- ④ 涼しい服装にする。(吸湿性や通気性の良い素材など)
- ⑤ 帽子などで直射日光を避ける。



【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!!



ヘルパンギーナにも要注意！！

ヘルパンギーナは夏に流行する感染症の一つですが、東京都などで流行がみられ、警報が発令されています。群馬県でも感染者が増加していて、注意が必要です。



【症状】・・・2～4日の潜伏期の後、突然の高熱や咽頭痛、口腔内に水疱や発赤が現れます。水疱は破れて痛みも伴います。2～4日で解熱し、7日程度で治癒します。高熱による倦怠感や口腔内の痛みなどから、食事や水分を十分にとれず、脱水になることもあります。

【原因と感染経路】・・・主にコクサッキーA群ウイルスを原因とします。ヘルパンギーナにかかった人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスによって感染します(飛沫感染)。また、水疱の内容物や便に排出されたウイルスが手などを介し、口や目などの粘膜に入って感染します(経口・接触感染)。

【治療と予防】・・・特別な治療法やワクチンはなく、症状に応じた対処療法が行われます。感染予防策としては、こまめな手洗いや、咳やくしゃみが出る時はマスクを着用したり、ティッシュ等で口を覆ったりするなどの咳エチケットが大切です。

