



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。異常や疾病の疑いのあるお子さんには、受診勧告書を配付しました。是非、夏休みに受診をお願いします。

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！！

総務省によりますと、去年は5月1日から10月1日までの5か月間に、全国で約9万人が熱中症の疑いで救急搬送されたそうです。また、熱中症のピークは梅雨が明けて暑さが本格化する7月中旬から8月下旬にかけてですが、搬送者数は東日本が梅雨入りした頃から増え始め、6月中旬から7月上旬までの1か月間に全体の12%にあたる約1万人が搬送されています。

「湿度が高い今の時期こそ熱中症対策を!!」

【理由】

- ①湿度が上がると汗が蒸発しづらくなるので、体温が下がらなくなる。
- ②湿度が高いと喉の渇きを感じにくいいため、適切に水分補給ができずに脱水症状になりやすい。

【予防】

- ① 暑さを避ける(涼しい服装、日陰に移動、気温や湿度が高い日にはエアコン等を使用)。
- ② こまめに水分補給をする(のどが渇いていなくてもこまめに水分補給、大量に汗をかいた後は塩分も補給)。
- ③ 体調に注意(寝不足などで体調不良の時には、熱中症になりやすい)。

	症状	対処法	
軽度	 目まい 立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ	・涼しい場所で休憩 ・冷やした水分、塩分を補給	症状が改善しなければ → 速やかに → 医療機関を受診する
中程度	 頭痛 吐き気 体がだるい 意識がもうろう	上記に加え、 ・衣服を緩める、脱がせる ・首の周り、脇の下、太ももの付け根を氷で冷やす	
重度	 体が熱い 受け答えがおかしい 痙攣している 真っすぐ歩けない 意識がない	すぐに救急車を呼ぶ  ・涼しい場所で体を冷やしながら救急車を待つ	

手足口病にも要注意！！

全国的に流行していて、群馬県でも5月末に警報が発令されました。特に太田・館林地区で感染者数が多いようです。感染者の多くは小さいお子さんですが、大人も感染することがあります。

症状:夏風邪の一種で、手・足・口腔内・口唇にてできる小さい水疱性の発疹と発熱

感染経路:飛沫感染、接触感染、糞口感染(便に排出されたウイルスが口に入って感染すること)

予防方法:原因となるウイルスはアルコールが効きにくいいため、特にトイレの後や排泄物を処理した後は、手を石けんと流水でよく洗いましょう。