

7月のほけんだより

令和4年 7月
伊豆下田分校保健室

梅雨が明けていよいよ夏本番！7月は1年の振り返り地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず過ごしましょうね。

夏に多い感染症はこれだ！

咽頭結膜熱

発熱・結膜炎・のどの痛みが主な症状。飛沫・接触感染、塩素が不十分なプールでの目の結膜からの感染でも起こる。

ヘルパンギーナ

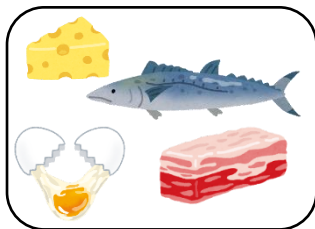
39℃以上の発熱、のど痛み、口の粘膜に水疱ができる。口・便からの感染も起こる。

手足口病

口の粘膜と手足の末端に水疱性の発疹ができるのが特徴。ウイルスの排出は便からは数週～数か月間。

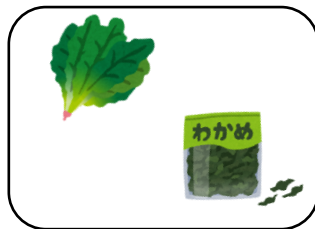
ワクチンはないため、手洗いなどの一般的な予防法が有効！

暑くなる季節…夏バテに効く食べものって？



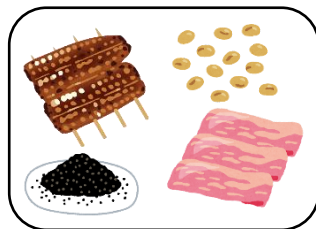
タンパク質(肉,魚,卵)

夏バテ解消のためには良質なタンパク質が重要！



ミネラル(海藻,夏野菜)

汗をかくと不足しやすい！



ビタミンB1(豚肉,うなぎ)

不足すると脱力感や食欲不振を引き起こすリスクがある

7月の保健目標 熱中症に気をつけよう！

環境

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い

からだ

- ・疲れや寝不足
- ・持病がある
- ・普段運動をしていない

行動

- ・激しい運動
- ・水分補給がしにくい
- ・長時間の外での活動

熱中症の症状

レベル1



レベル2



レベル3



症状が現れたら…

・足を頭より高く上げて涼しい場所で休む

⇒吐き気がある場合は、気道が詰まらないように顔を横に向ける。

・衣服を緩め、からだを冷やす

⇒脇の下や足の付け根を冷やすと体温が下がりやすい。

・水分補給をする

⇒ただし意識障害や吐き気がある場合には飲ませない。



涼しい服装



日かげを利用



帽子をかぶる



適切な水分補給