

今年の夏は気温が高い予想です！ 熱中症の基本を確認！

気象庁の季節予報では、今年の夏は、全国的に暖かい空気に覆われやすく、気温は平年より高め、降水量は平年並みとされています。高温多湿な環境で、体温の上昇と調整に体が適応できない場合、「熱中症」になります。屋内外問わずにかかる可能性のある熱中症の基本を確認しておきましょう。

「熱中症」のかかりやすさは？

熱中症のかかりやすさは、その人のいる環境・場所や、その日の体調によっても変わり、誰でもかかる恐れがあります。その中でもかかりやすい人は、体温調節が難しい「乳幼児」や「高齢者」です。加えて、「スポーツをする人」「屋外で働く人」「台所で火を使う人」も注意が必要です。

こんな症状が出たら熱中症にかかっている危険性が！

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- ③体のだるさ・吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい（出過ぎる・全く出ない）
- ⑤体温が高い、皮膚が熱い
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない

※⑥⑦の症状は、大変危険な状態です。すぐに医療機関を受診してください。

応急処置の大切なポイント

1. 涼しい場所へ移動しましょう
クーラーの効いた室内・車内に移動しましょう。屋外の場合は、風通しの良い日陰に移動しましょう。
2. 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
衣服をゆるめたり、両側の首筋やわき、足の付け根を冷やしましょう。皮膚に水をかけて、うちわ等であおぐことでも体温は下がります。
3. 水分と塩分を補給しましょう
おう吐があったり、意識がない場合は、むりやり飲ませることはやめましょう。



熱中症予防の心得

- ・涼しい服装、日陰・日傘・帽子の利用、計画的な水分と塩分補給！
- ・徐々にからだを暑さに慣らしましょう。
- ・体調不良の時は無理をしないようにしましょう。
- ・室内でも温度を計測しましょう。
- ・テレビやインターネットなどから、熱中症指数や高温注意情報（最高気温が概ね35℃以上と予測される場合に発表）などの情報収集を行いましょう。

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎569133

日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油
暮らしの店 **海老原善次商店**

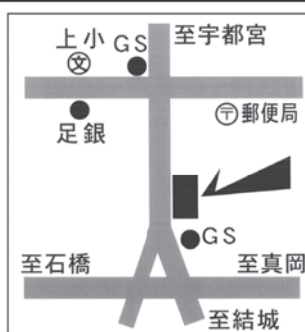
商品1個から配達します。お気軽にご注文ください。 ☎ 0285-56-2065

ギャラリー & 多目的スペース

やねうら

ご利用を、随時受け付けています。お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <http://ebiharashouten.com/>



は や 知っておきたい！夏に流行る感染症とその予防対策

「夏かぜ」という言葉を聞いたことはありますか。

夏かぜは、夏に流行る感染症のことで、特に手足口病、ヘルパンギーナ、^{いんとう}咽頭結膜熱(プール熱)は、お子さんが夏場にかかりやすい代表的な感染症です。

小さなお子さんや高齢者は、感染症にかかると重症化することがありますので、夏に流行る感染症を知り、しっかり予防対策をとっていきましょう。



1. 夏かぜの症状を知ろう！

～感染するとどんな症状がでるの？～

「夏かぜ」に代表される手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)の症状は次のとおりです。症状が出ているときは、早めに医療機関で受診するようにしましょう。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に水ぶくれができます。発熱(37～38度)、下痢などの症状があります。

ヘルパンギーナ

突然の発熱(38～40度)が1～3日間続きます。

咽頭結膜熱(プール熱)

のどの奥に水ぶくれができ食欲不振やのどの痛みがあります。発熱(38～39度)が5日前後続くことがあり、のどの痛みや目の炎症(結膜炎)があります。

2. 夏かぜから身を守ろう！

～感染症の予防は手洗い・うがいから～

感染症の感染ルートには、「飛まつ感染」と「接触感染」があります。

夏かぜから身を守るためには、感染ルートを知り、しっかり予防対策をとることが大切です。



手足口病

- 主な感染ルート
飛まつ感染
- 予防対策
・しっかり手洗い、うがいをしましょう。
・感染して回復した後も、便の中にはウイルスが残っていますので、おむつ交換後などは必ず手洗いをしましょう。

ヘルパンギーナ

- 主な感染ルート
飛まつ感染
- 予防対策
・しっかり手洗い、うがいをしましょう。
・手足口病の予防対策と同様、おむつ交換後などは手洗いをしましょう。
・洗濯物は日光に当てて乾かしましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

- 主な感染ルート
飛まつ感染、接触感染
- 予防対策
・しっかり手洗い、うがいをしましょう。
・プールを介して感染することが多いため、目や体をよく洗い、タオルは使い回しをしないようにしましょう。

※飛まつ感染：感染した人のせきやくしゃみ等に含まれるウイルスを吸い込むことで感染すること

※接触感染：感染した人と握手したり、ウイルスのついたドアノブ等に触れて感染すること



▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎569132