

# ほけんだより7月

令和元年7月発行 北小保健室



ジメジメした梅雨が終わると、太陽の季節がやってきます。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイントです。水分補給や体調管理に気をつけながら、比較的涼しい時間帯には外遊びをして、暑さに負けない体をつくりましょう！

## 夏に流行る!! 3つの感染症

### 手足口病

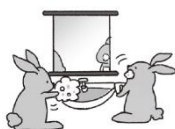
口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

### ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

### 咽頭結膜熱 (プール熱)

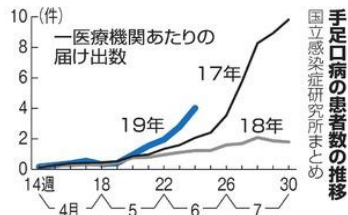
発熱して、のどが真っ赤に腫れて痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。



**手当て** まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩分の少ないものを取りましょう。十分な休養も必要です。

**予防策** 「手洗い・うがい」をしっかりと、睡眠をたっぷりとって体力をアップさせましょう。

子どもの手足口病、急増 九州・関西で  
警報レベル (6月25日 朝日新聞デジタル)



口内や手足に小さな水疱(すいほう)ができる手足口病の患者が子どもを中心に増え続けている。全国約3千の医療機関が報告した直近1週間(10~16日)の小児患者数の合計は1万2707人で、この期間としては過去10年間で最も多かった。前週の1.44倍になった。専門家は、子ども同士でタオルを共用しないなど予防するよう訴えている。

## 熱中症になりやすいかどうかをチェック!

暑くなると、体内の水分が失われ、体温が上昇して、めまいや立ちくらみ、手足のしびれなどが起こる「熱中症」になりやすくなります。特に、汗をかく運動時になりやすいため、運動時は、こまめに日かげで休憩をとり、水分を補給することが必要です。

### 6つの項目のうち、当てはまるものがあるかどうかをチェック

1つでも当てはまるものがあれば、熱中症をおこしやすい状態なので、その日は激しい運動をひかえましょう。

昨日、夜遅くまで起きていた



朝ごはんを食べていない



クーラーのきいた部屋に1日中いた



屋外の気温が35℃以上ある



体温が平熱よりも高い



腹痛がある・下痢をしている

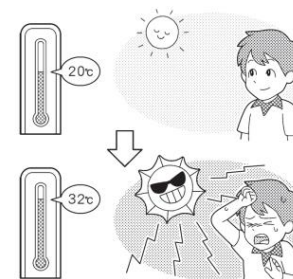


### どんなときに熱中症になりやすいの?

#### 気温が高くなったとき

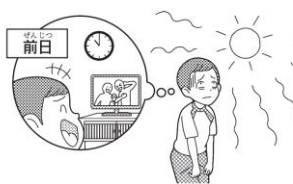
気温が高くなるほど、体温を保つために汗をかき、汗が蒸発することで熱を体外に逃がそうとしますが、そうすると体から水分が出て、体内の水分が減るため、熱中症をおこしやすくなります。さらに湿度が高かったり、無風の状態だったりすると、汗が蒸発しにくくなり、熱中症のリスクが高まります。

また、気温が急に上がったときも、体がその気温に慣れていないために、熱中症にかかりやすくなります。同様に、気温が高い日に、長い間クーラーが効いた部屋にいた後で外に出ると、体が暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすくなります。



#### 生活リズムが乱れているとき

睡眠や食事は、健康な生活をするために欠かせません。睡眠不足や朝食を摂っていない状態では、疲れがとれずリズムがくずれ、エネルギーも不足して、熱中症をおこすリスクが高まります。



#### 体調が悪いとき

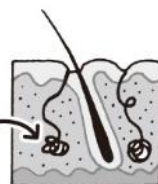
下痢のときには、便とともに水分も体から出してしまうため、熱中症をおこしやすくなります。また、かぜなどで体温が平熱より高い場合は、運動をすることでさらに体温が上がります。少しでも体調が悪いときは、運動はしないようにしましょう。



## 汗ってどこから来るの?

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分などの水分です。なめるとしょっぱいのはこのためです。

かんせん  
汗腺



### ★汗をかくのは大切なこと

体温が上がると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。汗をかくのはじつはとても大切です。でも、汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してください。

