

今年も暑い夏の始まりです。暑さ対策、準備できていますか？これからが本番の夏に向け、今月は夏に多い病気についてとその予防方法を紹介していきます。その前に、6月の学活では、歯と口の健康について学習しました。内容は、歯周病とは？から始まり、歯周病が全身の病気につながる場合があること、「プロケア」と「セルフケア」の大切さについてでした。授業中、「歯みがきしなくなってきた！」、「むし歯が無くて歯医者に行っていないんですね！」という声が聞こえてきました。今回の学習が、将来の歯と口の衛生習慣につながるきっかけになってくれたら嬉しいです。



今月のほけん目標

夏に多い病気の予防をしよう



.....熱中症.....

気温や湿度が高い場所で活動している時、体温調節ができなくなり、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が上昇してしまった状態のことを言います。症状は重症度によって違いますが、頭痛・めまい・だるさ・吐き気等の初期症状が出た時は注意が必要です。

- 気温計を見ながら、部屋の温度が高くないよう、適度に冷房を入れましょう。(冷やしすぎは△)
- 水分・塩分補給をこまめに。
- 熱中症アラートを確認しながら、気温が高い日は運動を控えよう。運動する場合は、休憩を取りながらしよう。



.....脳梗塞.....

脳の血管が詰まり、栄養が行き届かず、脳の細胞が機能なくなる病気です。大量の汗で体の中の水分が不足し、血管の血がドロドロになり詰まりやすくなります。



- こんな症状、早めに病院へ
 - 片方の目が見えにくい、二重に見える。
 - 片側の手足や顔が動かない、しびれる。
 - 言葉がうまく出ない、聞き取りづらい



.....脱水症.....

夏は大量の汗をかくため、水分や塩分が失われることで起こります。皮ふや口が乾燥する・めまいふらつき・手や足先の冷えなどの初期症状が出た時は注意が必要です。



- 1日に必要な水分は約2ℓ、食事からの水分の他に1.5ℓほどの水分補給を。
- 水分補給はこまめに。



.....冷房病.....

暑い外と涼しい室内の温度差によって、体調不良を感じてしまうことを言います。例えば、頭痛・肩こり・だるさ・イライラ・不眠などの症状が起こります。



- エアコンの設定温度は、外気温の-5℃にしよう。
- 軽い運動や、お風呂では湯船に入るなど、体を温めるようにしましょう。

.....食中毒.....

気温や湿度が高いと、食べ物の中で細菌が増え、それを食べてしまうことで起こります。下痢・腹痛・嘔吐・発熱などの症状が出た時は食中毒が原因かもしれません。



- 口から菌を入れないこと。
- 食器や調理道具は清潔なものを。
- 料理の時、食事前は手洗いを。
- 食べ物を暑い場所に長時間置かない。

.....感染症.....

細菌が増える感染症は食中毒ですが、ウイルスが原因の感染症もあります。夏は、アデノウイルス、RSウイルス、手足口病、ヘルパンギーナ等の流行があり、風邪の症状が起きます。



- こまめな手洗い・うがい。
- 冷房で部屋の温度を低くし過ぎない。(免疫力低下の予防)
- 水分補給で口の乾燥を防ぐ。
- 人が密集している場所に行くときはマスクをつけて予防しよう。

