

保健だより

平成29年6月22日
遅い梅雨入り号室
津幡高校保健室

今年の梅雨入りはゆっくりでしたね。

1学期も残り1か月となりましたが、充実した毎日を送れているでしょうか。日中と夜の気温差が激しく、体調を崩している人もたくさんいるようです。ようやく梅雨入りして、今年の夏は猛暑になるとの予報。これから来る夏に備えて、しっかり体調を整えていきましょう。

流行の恐れ！夏場に多い感染症



この夏、全国的に流行が心配されている病気があります。『咽頭結膜熱（プール熱）』と『手足口病』です。それぞれ異なるウイルスが原因で、飛沫感染・接触感染の恐れがあるため、だれでもかかる可能性があり、注意が必要です。まずは基本的な予防のためのうがい・手洗いを進んで行うことと、生活を整えて病気に負けない体力をつけておきましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスが原因の学校感染症。のどの痛みと発熱、結膜炎が主な症状。それらの症状がなくなり、2日経過するまで学校は出席停止扱いとなる。タオルを共有したり、患者が触ったドアノブなどを触ることで感染することがあり、手洗いを忘れないことが予防のポイント。



手足口病

コクサッキーウイルスが原因の感染症。発熱、口内炎、手足の水疱が主な症状。大人は重症化しやすい。症状がおさまっても、便などにウイルスが残って出てくるため、トイレの後の手洗いが不十分だと感染を広める恐れがある。



6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい！

からだを暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車ですぐ汗をかく



ペットボトルいつまで飲める？

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどやって飲んでますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる