

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

今は落ち着いてきましたが、6月中旬から下旬にかけて、のどの痛みや咳が続く風邪にかかる人が多くいました。コロナでもインフルエンザでもない診断がつかない風邪でしたが、中には、ヘルパンギーナや溶連菌感染症と診断された人もいました。ヘルパンギーナは夏かぜと呼ばれています。夏に流行る感染症もあるので気をつけましょう。

ヘルパンギーナ

発熱、のどの痛み（のどに小さな水疱ができる。）、口の中にも水疱、食欲不振など



原因：コクサッキー A 群ウイルス

咽頭結膜熱(プール熱)

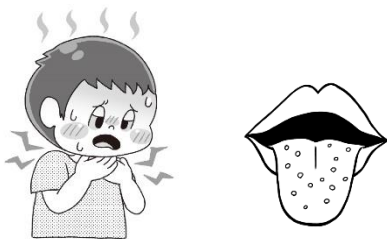
発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血（結膜炎）など



原因：アデノウイルス

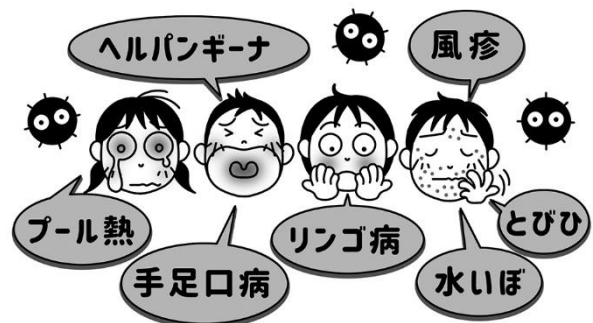
溶連菌感染症

発熱、のどの痛み、いちご舌
（咳や鼻水の症状は出ない）



原因：溶連菌
（A 群溶血性レンサ球菌）

夏に気をつけたい感染症



夏も大切!

手洗い

予防は

やっぱり手洗い!



その 〇〇 不足 熱中症の危険あり!

水筒を
忘れちゃった



水分不足



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



昨日
夜ふかししたから
眠い...



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



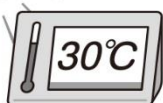
涼しい部屋で
ゴロゴロ、
最高～



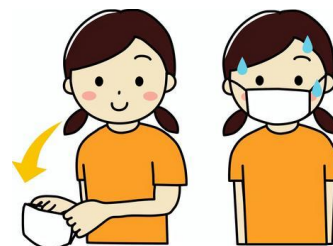
運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

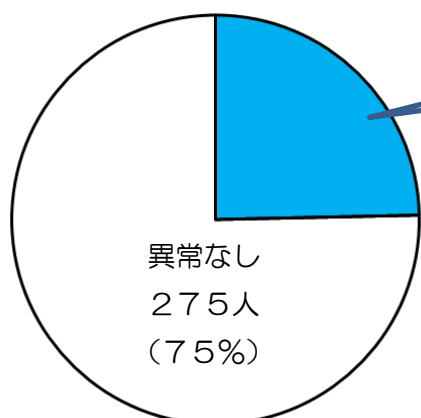
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



暑くなってきました。
そろそろマスクを、
外しませんか。



歯科受診をしよう!



むし歯や歯垢・歯肉炎があった人
90人(25%)

健康診断が終わりました。異常が見つかった人は、早めに受診することをお勧めします。

視力低下で眼科受診をした人は多くいますが、むし歯や歯垢・歯肉炎で歯科受診をした人は、まだほとんどいません。ぜひ早めの受診をお勧めします。