

ほけんだより

観測史上最も早く梅雨も明け、連日 30 度を超える暑い日が続いています。いよいよ夏本番！7月 は 1 年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みもいろいろなことに挑戦できるいい機会です。暑さに負けず、充実した日を過ごせるといいですね。

栄養不足・睡眠不足の状態では運動すると、**熱中症**の危険アリ



キケン！ 高温多湿の環境で過度な運動

体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されます。
体の動きが追い付かないくらい過度な運動を行うと、
体温調整ができなくなり熱中症のリスクが高まります。

対応方法

- 暑い日は過度な運動は禁物
- 涼しい場所へ移動しクールダウン
- こまめに休憩と冷却をする



キケン！ 生活リズムの乱れと体調不良

生活リズムが乱れると、自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。寝ている間に約コップ一杯分の水分やミネラルが失われているため朝の体は脱水状態です。朝食を抜いた不足した状態で活動することは、熱中症のリスクを高めることにつながります。風邪・下痢・嘔吐などの脱水時にも注意が必要です。

対応方法

- 睡眠と朝食で生活リズムを整える
- こまめな水分摂取だけでなく朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要



キケン！ 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。1時間で2ℓの汗をかくこともあります。必要な水分を補えないと様々な命に係わる症状を引き起こします。

対応方法

- 運動数前から、水分・塩分を補給する
- 運動中もスポーツドリンクなど近くに置いておき、30分に1回は補給することが大切



健康診断、受けた後も大事！

健康診断は、「受けた→終わり」ではありません。そのわけは？

- ① 学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるいわけ”ためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。

→「受診してください」「要定期健診」と結果に書いてあった人は、時間に余裕のある夏休みに早めの受診を！！



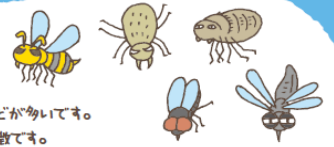
- ② 学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心を持つ」という目的もあります。異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気を付けること等を改めて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。勉強も部活も遊びも健康第一！

教えて!ドクター

虫さされ



夏は虫の活動が活発になり、虫に触れる機会も多くなる季節です。虫刺されは2~6歳の子供にも多く、蚊、ハチ、ダニ、ブヨ、ムカデなどが多くいます。こどもの虫刺されは、大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。蚊は刺されることを繰り返すと次第に免疫ができて体が慣れるため、小さいこどもほど強い反応が出ます。一方で、ハチやムカデは刺されているうちに抗体ができ、次に刺された時にアナフィラキシーを起こすことがあります。



おうちのケア

とにかく痒みを
おさえよう!!

1 石鹸などでよく洗って流水で流す



2 患部を氷のうなどでしっかり冷やす



3 かゆみ止めの軟膏を塗る



4 かゆみが強い場合には抗ヒスタミン薬の飲み薬が効くことも



5 蕁麻疹、息苦しい、めまい、嘔吐など全身症状を伴う場合には病院を急いで受診!



またのときは無理にこらさず受診しよう!!

予防

虫よけ

主成分: フェート
●年齢制限あり
●30%濃度のものは6~8時間有効
●6か月未満の乳児は使用不可
●6か月~2歳未満は、1日1回
●2歳~12歳未満は、1日1~3回

服装

ハチの巣に近づかない
薄手の長くてシャツ/靴下などを着用して手足を露出しない
野山に入るときはシャツの裾はスポンに入れスポンの裾に靴下をかぶせる

清潔に

汗をふく

汗は虫刺されの原因を悪化させます。汗はこまめに拭き取り、シャワーを浴びましょう。

つまも切る

虫刺されは痒さ増すと痒くなり、とびひの原因にもなるので子どもの爪の手入れも念入り!!



蚊
小さい子どもの場合、刺されすぎると1~2日後に大きく腫れます。特に1~3歳は大人より強く腫れ、5~7日ほど続きます。その間にかき壊してとびひの原因になることもあります。ブトビーの子供は特に症状が強く出ます。
約5~7日 予防 ▶ 虫よけを使う ▶ 蚊取り線香 (黒色がある人は慎重に注意)

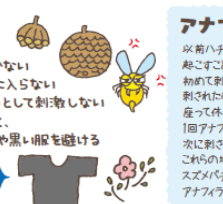
蜂アレルギー (蜂刺過敏症)
蜂に刺された時に38℃以上の熱や、リンパ節の腫れ、刺された場所に痒疹ができた場合は病院で詳しく検査を。
蜂を媒介する感染症
ヒトスズメバチによるアングラ菌やコガサカイゴエによる日本血吸などが知られます。



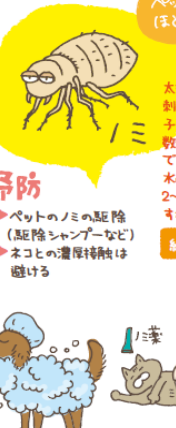
山林の草むらなどに生息し、林間学校やアウトドアなどで刺されます。大ももから足首を刺されることが多いです。都会の大人も体がブヨに慣れていない場合が多く、症状は強く出ます。刺された直後は刺し口が出血します。水ぶくれになることも。
大ももから足首



ハチ
特に注意! 5~10月 特に関心! 8月 予防 ▶ ハチの巣に近づかない ▶ 不要な巣の中に入らない ▶ ハチを追い払おうとして刺射しない ▶ 白っぽい服を着て、花模様のある服や黒い服を避ける



アナフィラキシーに注意!
以前ハチに刺されたことのある人が再度同種のハチに刺されるとショックを起こすことがあり、アナフィラキシーといわれます。初めて刺された時に起こることもあり、刺された30分以内にも起こることが多いです。刺されたあとで吐き気、めまい、じんましん、息苦しいなど症状がある場合は、座って休むのではなく、周囲の人に相談してすぐに病院に行ってください。1回アナフィラキシーを起こしたり、刺された部分の反応が異常に強い場合は、次に刺された時にアナフィラキシーを起こすリスクが高いです。これらの場合はエピネフリン自己注射用キット(エピペン)を処方してもらう必要があります。スズメバチは集団で攻撃するので、一度にたくさん刺される場所を刺されるとでもアナフィラキシーショックを起こすことがあります。



予防
ペットのノミの駆除 (駆除シャンプーなど)
ノコトの置換掃除は避ける
約3~7日 予防 ▶ 天気の良い日に布団を干す ▶ 部屋の換気 ▶ こまめに掃除機

特に関心! 6~9月
寝ている間に布団の奥から出てきて、特にこどもの髪から皮膚を刺す。かゆみは1週間くらい。
約7日



春~初夏・秋
ともに野山に生息するダニの一種。鹿や猪などが出る山や民家の裏山、畑、おせ道にも。命にも関わる重い病気を引き起こすことがあり、注意が必要。数週間ほど体調の変化に注意。ツツガムシは非常に小さく、刺されても分かりません。野山に出かけたら1~2週間以内に高熱、全身の発疹が出た場合には病院へ。 (刺し口がある箇所がつかず、かゆみはかき壊すに似ています) 数週間は注意
マダニは取り除かず皮膚科へ!!
予防 ▶ むやみに藪の中に入らない ▶ 野山に入るときは肌の露出を少なく ▶ マダニがつかないように白っぽい服装 ▶ 現場と入浴時にダニチェック ▶ 虫よけを使う (ただしツツガムシにはデイトのみ効果あり)