



平成24年7月5日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

7月の保健目標 感染症を予防しよう。

「暑」という漢字は、日光が集中して温度が上がっている様子を表しているそうです。暦の上でも7月7日は小暑、23日は大暑と日光が集中する季節はこれからです。生活リズムや食事に気を配り、暑さに負けないからだづくりをしましょう。



今月の保健目標は、「感染症を予防しよう」です。感染症とは、ウイルスや細菌、真菌、微生物などがからだの中に入り、引き起す病気のことです。夏に流行る感染症は、かぜ（夏かぜ）、食中毒やプール熱など様々なものがあります。体調管理をしっかりとって感染症を予防していきましょう。

「夏かぜ」に負けない生活をしよう！

夏かぜって？

かぜの原因になるウイルスは200種類以上いると言われています。その中でも夏の高温多湿の環境で活発になるウイルスがいます。医学的には「夏かぜ」という用語はありませんが、冬にはやる一般的な「かぜ」に対して夏にはやるかぜを「夏かぜ」と習慣的に呼んでいるそうです。

代表的なウイルス

○アデノウイルス

アデノはのどや扁桃腺という意味もあります。発熱やのどの痛み、激しい咳、お腹にきた場合には下痢を引き起こします。

○エンテロウイルス

エンテロは腸という意味です。腸の中で増え、便の中に出て他人に感染します。症状には発熱やのどの痛み、下痢や腹痛があり、皮膚の発疹を起こすこともあります。



予防法について

○外出後、トイレの後、食事の前の手洗いを徹底しましょう。

○規則正しい生活を心がけ、暑さやかぜに負けないからだをつくりましょう。



食中毒に気を付けましょう！



7月3日の三陸新報にも「腸炎ビブリオ食中毒警報」が発令されたという記事が掲載されました。これから暑くなるに連れて食中毒が特に心配されます。食中毒を予防するために細菌性食中毒の予防3原則を確認しましょう！

○細菌性食中毒の予防3原則○

☆つけない☆

菌が、手や調理器具から食品につかないようにします。

☆増やさない☆

買ってきたら早めに調理し、調理後は、できるだけ早めに食べます。

☆やっつける☆

75℃以上で1分間以上加熱し、中心部までしっかり火を通し、細菌をなくします。

熱中症に注意しましょう！！

○熱中症とは：暑さの中で引き起こされる体調不良の総称のことをいいます。

○こんな日は注意しましょう！

- ・気温が高い
- ・風が弱い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった。



○こんな人は注意しましょう！

- ・体調が悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人
- ・肥満の人

○熱中症を防ぐために

① こまめに水分補給をする。

→水分をとるときは、少なめな水分をこまめにとると効果的です。

気温が高い日には、15～20分ごとに休憩し、水分を補給しまし



② 涼しい格好をする。

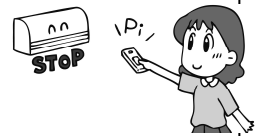
→汗を吸って、すぐ乾く服が望ましいです。

剣道や野球のキャッチャーなど防具をつけるスポーツでは、

休憩中は防具や衣服をゆるめ熱を逃がすようにしましょう。

③ 日頃から暑さや寒さに慣れておく。

→冷房や暖房を使いすぎず、暑さや寒さに強いからだをつくしましょう。



④ 今の自分の体調を知っておく。

→寝不足のときや朝ごはんをぬいたとき、からだの調子が悪いときは気を付けましょう。

○もしも体調が悪くなってしまったら…

- ・衣服をゆるめ、涼しい日陰で休みましょう。
- ・タオルやアイスパックなどで脇の下や首、足の付け根などの太い血管があるところを冷やしましょう。
- ・スポーツドリンクや食塩水などで水分を補給しましょう。
- ・症状が治らない場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。



冷やすポイント



これから本格的に熱くなってきますので、しっかりと体調管理をしていきましょう！

健康診断が終わりました！

4月から始まった健康診断が6月で終わりました。みなさんの健康状態はどうでしたでしょうか？
健康診断の結果で、治療が必要だった人は、早めに医療機関を受診しましょう。

