8月のほけんだより

例年に比べて、今年は蒸し暑い日が続いています。先月は、新型コロナ・アデノウイルス・溶連菌・ＲＳウイルス感染症の報告がありました。又新型コロナは全国的に第７波の流行が報告されています。引き続き基本的な感染対策の徹底のご協力をお願い致します。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1．水分補給

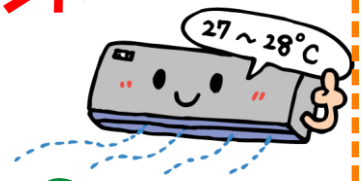
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

2．皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3．紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4．室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。

野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

白っぽい帽子
スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性が。帽子は白っぽいものをかぶる。

長そで＆長ズボン
草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

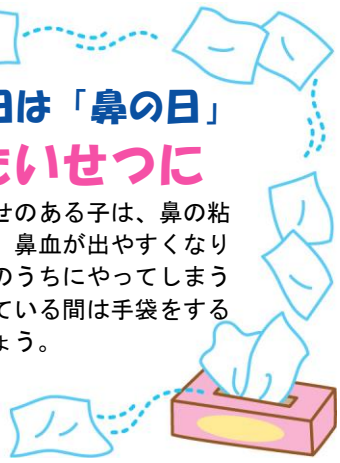
フリルのついた服は避ける
ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。

大声で騒がない
大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

ジュースを飲みながら歩かない
甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

8月7日は「鼻の日」
鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。