

ほけんだより 7月

令和4年 7月5日

梅雨の雨で寒かったり、梅雨の晴れ間で暑かったりと不安定な天気が続いています。気温の差が激しい季節は、暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したり、身体の調子を崩しやすい時期です。健康状態には十分注意して、夏を楽しく過ごしましょう。

気をつけよう! 夏の感染症

夏に気をつけたい感染症の代表的な3つを挙げてみました。気になる症状が出たらすぐに病院へ!!

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。のどに水ぼうや腫瘍ができ、かなり痛むため食事や水分がのどを通らなくなるほど。(脱水症状を起こすことも)



プール熱

高熱とのどの痛みの他、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうやができ、熱が出ることも。



◎免疫力低下が原因の1つとして考えられます。まずは、質の高い睡眠やバランスの取れた食事、適度な運動をするなど心がけましょう。

熱中症対策も忘れずにしましょう ☀

気温が高くなる夏は、熱中症の危険性も高まります。脱水に十分注意して、こまめに水分補給をするように気をつけてください。ぐったりした様子や嘔吐、筋肉がつるなどの症状がみられたときは、熱中症の可能性が強いので、体を冷やしてすぐに病院を受診しましょう。

