

てつなぎ

保健だより

7月を迎え、日ごとに暑さが増してきました。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか？食事のバランスが崩れると、体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそ、バランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体を作り、夏を元気に乗り越えましょう。



熱中症かな？と思ったら…

FIRE で応急処置！

F

◆ **Fluid** 液体（水分＋塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合は冷たいスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしている場合は、できるだけ早く点滴を行う。



I

◆ **Ice** 身体の冷却
衣服を脱がせ、うちわや扇風機などで風を送る。
頭や首などを濡らしたタオルで冷やす。
わきの下・足の付け根など
太い血管があるところを氷のうなどで冷やす。



R

◆ **Rest** 運動の休止・涼しいところで休む
木かげや冷房のある部屋など
涼しく風通しのよい場所で休む。



E

◆ **Emergency** 緊急時には 119 番通報で救急車を要請
意識がない場合や嘔吐やけいれんをくり返す場合には
救急搬送を。



119



スポーツドリンク・清涼飲料水の飲みすぎにご注意を！

喉の乾く季節は冷たいジュースがおいしいですね。熱中症予防のためにも、水分補給は大切です。しかしスポーツドリンクや清涼飲料水の飲みすぎは、糖分やカロリーの摂り過ぎで太るだけでなく、疲れやすさや集中力の低下もまねいてしまいます。毎日の習慣としてスポーツドリンクやジュースをついつい選んでしまう人は、飲み方や飲む量に注意しましょう。検索するとレシピも出てくるので糖分の量を調整し自分で作ってみるのもいいですね。

虫刺されを予防するには？

薄着での外出を避け、虫よけスプレーは必携

人を刺したり咬んだりする虫は、どこにでもいますが、特に草むらには多く生息しています。アウトドアでのレジャーや庭仕事の際は、薄着になりすぎず、ある程度皮膚を覆う服装を心がけましょう。特に夏は皮膚をさらしている面積が広いというえ、虫の活動は活発になります。草むらや山に出かけるときは、肌の露出した部分に虫が嫌う成分が配合された虫よけスプレーをつけておくといいでしょう。また、汗をかくと有効成分が流れて効果を発揮できませんので、虫よけスプレーを携帯しましょう。



ハチ対策は、洋服の色にもご用心

特に夏から秋はハチの活動が活発になる時期ですが、ハチやハチの巣に遭遇したら、なにはともあれ刺激しないことが大切です。あわてず静かにその場を離れます。

スズメバチやミツバチなどは黒いものに寄ってくるといわれているので、野山に行くときは、黒や濃い色の服装は控えましょう。また、ハチはにおいのするものを攻撃する性質があるので、香水やおいの強い化粧品、整髪料などの使用も避けてください。



虫さされの予防 | くすりと健康の情報局 (daiichisankyo-hc.co.jp)

6月の様子

今月は0.1才児クラスで手足口病、1才児クラスで水ぼうそうのお子さんが出ました。1才児の手足口病に関しては感染が広がり、保健所報告をしております。しばらくの間はお子様の身体に発疹がないかご自宅でも確認をお願いします。また、その他ではどのクラスも発熱のお子さんが多く出ました。季節の変わり目で、日中の暑さに身体が慣れず体調を崩しがちです。疲れや体調がいつもと違う様であればゆっくり休むようにしましょう。

(山崎 弘美)