



注意報

ついに夏休みに突入しました！大学生の夏休みはとても楽しいものです。今からワクワクしますね☆さて夏休みには友人やご家族と旅行に出かける方も多いと思います。しかし、全国各地で熱中症の報告が続いていること、感染症の流行も見受けられるため、1. 熱中症 2. 感染症 の**予防対策**をして是非思い出に残る夏休みにしましょう。

1. 熱中症

1) 症状

①めまい・立ちくらみ・顔のほてり・一時的な失神

体内に熱がこもり脳への血流が減少し、脳そのものの温度が上昇することで引き起こされる。

②筋肉痛や筋肉のけいれん

手足の筋肉がピクピクけいれんしたり、硬くなったりする。

③身体の倦怠感・吐き気

④異常な発汗

汗が止まらない、もしくは暑いのに全く汗がでないなどの発汗異常がおこる。

⑤体温の上昇、皮膚の異常

発熱・皮膚が赤く乾燥するなどがおこる。

⑥軽い意識障害

呼びかけに反応しない、フラフラと歩いている。

2) 対策

①「水分」をこまめに摂取しましょう。

②「塩分」をほどよく摂取しましょう。

③室内を「涼しく」し、衣服を工夫しましょう。

④「丈夫な」身体づくりをしましょう。



3) 熱中症かな？とおもったら…

①涼しい場所に移動して身体を冷やしましょう。

②少しでも変だな…と感じたらすぐに受診しましょう。

2. 感染症



現在、全国および岩手県内全域で手足口病・ヘルパンギーナが特に大流行しております。ここでは手足口病について書きます。

手足口病



手足口病は、発疹のできる夏かぜです。

コクサッキーウイルス等の感染で起こります。小児に多い夏かぜです。

1) 症状

①手・足・口内など体中の発疹

のどが痛い等違和感を感じたら、手のひらや足の裏を確認してみましょう。

2～3mmの水疱性発疹が出ます。

発疹は破れず1週間程でしぼんで消えます。



②発熱

微熱だったり、熱がでないこともあります。



2) 対策

①手洗い・うがい

手足口病は感染します。こどもがかかりやすい疾患のため、マスクができなかったり、いろんなところを触っていることも多いでしょう。出先の手すりやトイレ等で感染する可能性がありますので、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。



②免疫力を低下させない

夏バテやダイエット等でバランスのよい食事がとれていないとウイルスや細菌と戦う力が低下します。夏が旬の栄養価の高い食物等、バランスよく食事を摂取しましょう！



3) 感染症にかかったかな？とおもったら…

①身体を休めましょう。

②バランスのよい食事をとりましょう。

③症状があるときには他の人（赤ちゃんや妊婦は特に）に移さないように配慮した行動をとりましょう。

ではよい夏休みを！！