



# 保健だより

2020年 令和2年 7月号 (第433号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

## ～熱中症に注意し、元気に楽しく、夏を過ごしましょう～

**熱中症**は、汗をかいて体温を一定に保とうとする体温調整が働かなくなってしまい、体に熱がこもった状態です。体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには痙攣(けいれん)や意識の異常など、様々な症状を引き起こします。熱中症が起こりやすいのは、気温が高い、湿度が高い、風がないなどのほかに、日差しや照り返しが強い時も起こりやすくなります。**※室内でも発生します!**



熱中症は「**こ・え・か・け**」で予防しましょう!



### こ こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は、水分と塩分を補給しましょう。



### え 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。



### か 風通しを良く

室内でも油断は禁物です! 適度な風通しや冷房使用で熱を逃がす工夫をしましょう。



### け 健康管理!

睡眠・栄養はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

**★気温・湿度が高い中でのマスク着用は特に熱中症に要注意です。**

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意し、水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりをしましょう!

## ～夏に多い感染症～



### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう(水ぶくれ)、口内炎のようなものが、**ブツブツ**とできるのが特徴です。多くの場合、2～4日くらいで解熱します。

**★唾を飲み込むのも痛いため、こどもは水分も、ミルクも飲まがらない場合もあります。**

### とびひ

虫刺されや**湿疹**をかきむしった後に黄色ブドウ球菌などが感染して症状が広がっていきます。皮膚に水ぶくれができ、やぶけて赤くむけたような状態になり、発熱することもあります。

**★手を介して感染することもあるため、日常的に手洗いで予防することも大切です。**

★ヘルパンギーナ・咽頭結膜炎・手足口病の原因ウイルスは、便中に数週～数カ月程度排泄されるので、オムツ等の排泄物の取り扱いに注意し、オムツ替えのあとは十分に手を洗いましょう。

### RSウイルス

RSウイルスの感染後、4～6日間の潜伏期を経て、**発熱や鼻汁、咳**などを特徴とする呼吸器の感染症です。生涯にわたって繰り返し感染、発症を繰り返し、軽い症状で済むことが多いですが、初感染の乳幼児や基礎疾患のある方は重症化する場合があります。

**★全国においては、毎年11月から翌年1月にかけて流行しますが、沖縄県では春季と夏季に流行がみられます。**

### 乳幼児健診について(7月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。**お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962**

