

保健だより 7月

夏休み号



☆☆☆△☆☆☆☆△☆☆☆☆△☆☆☆☆△☆☆☆☆△☆☆☆☆△ 愛知県立尾北高等学校

外出先で急変?! 天気予報で危機回避

キャンプや海水浴、旅行など出かける機会が増える時季ですが、厳しい暑さだけでなく、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することもあります。思わぬ災害、ケガや事故の元にもなり得る自然の猛威。事前に防ぐことはできませんが、少しでも情報を知っておけば『備え』ができ、危険を避ける・被害を抑えることにつながります。とくに外出する予定があるときは、事前に天気予報をチェックしておくことをおすすめします。



「天気予報って当たるの?」と疑われるかもしれませんが、気象庁によると、夕方に発表される翌日の予報（東京地方の降水の有無）の適中率は85%を超えとか。民間の気象予報会社による予測も発達し、ケータイやスマホで手軽に見られます。天気が変わりやすい場所でのレジャーや台風接近時などには、予報に合わせて行動予定を決定（変更）することも必要です。楽しく安全に過ごすために、情報を効果的に活用したいものです。

あなどれない...

虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。



蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。

熱中症対策の切り札?

「経口補水液」とは



まだまだ暑い毎日。これまでお伝えしてきた熱中症対策はしっかり実行できていますか? おさらいになりますが、運動などでたくさん汗をかいたときは水分だけでなく、塩分の補給も重要。スポーツドリンクや食塩水などで簡単にとれますが、近年、「経口補水液」が注目されています。



経口補水液とは、塩（食塩）とブドウ糖を水に溶かしたもので、主に感染症などによる下痢、嘔吐、発熱で失われた体内の水分を補うために使われます。毎年続く猛暑で熱中症が大きな問題となっていることから、市販品のほか、自作できるレシピもネットなどで紹介されているようです。

ただし、経口補水液は「飲めば熱中症や脱水症状にならない」といったものではありません。また、市販品には摂取上の注意として『医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の指導に従って飲むこと』などのただし書きもあります。まずは他の基本的な対策で予防を徹底した上で活用していきたいものです。

*** 保健室より ***

新型コロナウイルス感染症が全国的に広がってきています。8月にかけても感染拡大のリスクが高まってきていると言われています。

今、一度『**基本的な感染対策【5つの基本】**』を行って、夏休みの間も元気に過ごしましょう。

感染対策の5つの基本とは

新型コロナ感染対策「5つの基本」

- ① 体調不安や症状あるときは 自宅療養か医療機関を受診すること
- ② その場に応じマスク着用やせきエチケット
- ③ 3密を避けることと換気
- ④ 手洗い
- ⑤ 適度な運動と食事

*体調不良や発熱などの症状がある場合には、無理せずに自宅で療養したり医療機関を受診しましょう。

*暑さで換気の徹底が難しい季節ですが、感染の拡大予防のために積極的に**換気**を行いましょ。

《参考資料：NHK NEWS WEB》