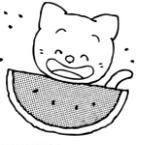


# 7月 ほけんだより

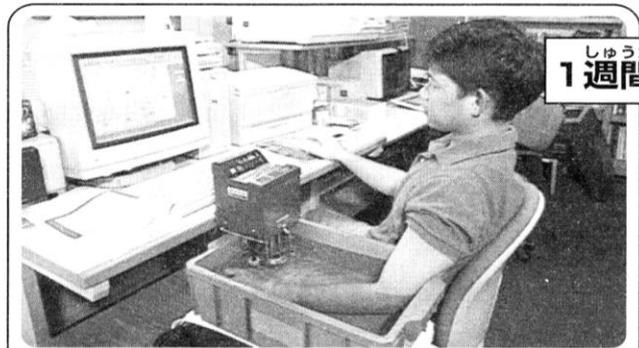
桜小 保健室  
2013. 7. 2

## あせ じょうず なつ けんこう す 汗かき上手で「夏を健康に過ごそう！」

7月の  
ほけんもくひょう  
保健目標

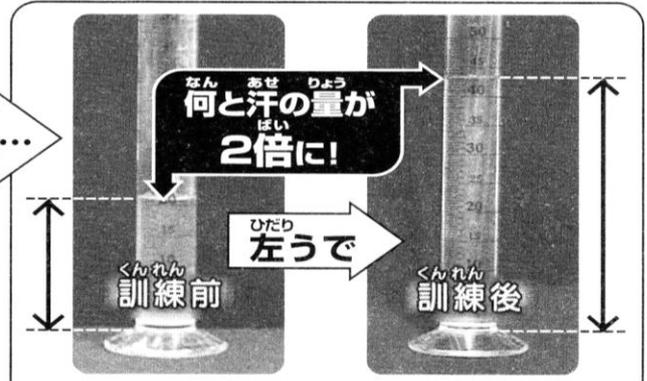


### ●ふしぎな不思議な「汗かき大実験」から



しゅうかんご  
1週間後…

ある人が、冷房のきいた部屋で「毎日2時間」、左うでだけを熱めのお湯（42℃）につけてすごしました。つまり、左うでだけ「暑さになれるトレーニング」です。



そして1週間後、左うでだけが訓練前より2倍も汗をかけるようになりました。暑い環境にならされた左うでは、汗腺が鍛えられて、たくさん汗が出るようになったのです。

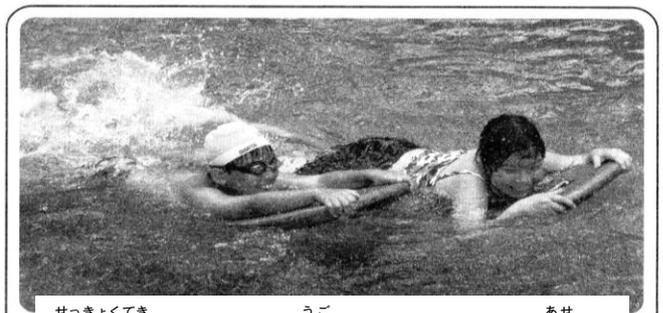
### ●からだを動かして「汗かき上手」になろう！



いよいよ太陽と汗の季節ですね。でも、1日中クーラー（冷房）のきいた部屋ですごしていませんか？ そんな生活をしていると、せっかくの発汗機能（汗を出す能力）は弱ってしまいます。



日差しの強い野外の活動では、帽子をかぶって熱中症を予防しましょう。



積極的にからだを動かしてたくさん汗を出すことで、発汗機能がきたえられて、暑さに負けないからだになるのです。

※「健康教室「カラダ」」のなかで上野の協会の実験。ハカハナ教室・江田大の協力。

### あせ 汗をかいたら

- タオルでしっかりふく。
- 水分をじゅうぶんとる。
- お風呂やシャワーで体を清潔にする。



### したぎ 下着をつけていますか？

下着は、汗を吸収し、汗の蒸発を助けます。夏でも下着をつけたほうが、肌がベタベタせず気持ちよくすごせます。

## 夏に流行する病気

### ◆手足口病

本校では、6月半ばから手足口病の報告が5件ありました。

感染経路…コクサッキーウイルス・エンテロウイルスの感染で起こり、感染している人の咽頭分泌物からの空気感染か、便中のウイルスの経口感染。

症状…手の平や指・足の裏・口の中に小さな水疱ができ、発疹は痒みを伴ったり、口の中の発疹は痛みを伴う場合もあり食事が摂りにくくなったりする。微熱が出る場合もある。

経過…潜伏期間は2～7日くらいで、全経過は一週間程度。特別な治療方法はなく、対症療法で様子を見る。脱水の症状が出たときには、点滴をすることもある。

### ◆ヘルパンギーナ

感染経路…手足口病と同類のウイルス、同様の感染経路。

症状…急な発熱とともにのどの粘膜に水疱ができ、潰瘍へと進む。水疱がつぶれたり潰瘍ができると痛みが強く、ものを飲み込むのがつらくなる。まれに脳炎を合併する場合もあるので、繰り返す嘔吐や頭痛には注意が必要。

経過…潜伏期間は2～7日で、全経過は3～7日くらい。特別な治療方法はなく、対症療法で様子を見る。

### ◆プール熱（咽頭結膜熱）

感染経路…アデノウイルスの感染で、感染している人の唾液や鼻水などの気道分泌物から感染する。

症状…高熱・咽頭痛・眼球結膜充血が現れる。熱は長くなりがちで、のどが痛いため、水分や食事を摂りにくくなる。

経過…抗生物質は効かず、対症療法として解熱剤や点眼薬の投与、水分が摂れない場合は点滴を行ったりする。

### ◆とびひ（伝染性膿痂疹）

感染経路…皮膚の小さな傷に、黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌などが入り込み、繁殖する皮膚感染症。接触感染と、自家感染(自分の体に常在する菌が原因となって起こる感染)。

症状…皮膚に水ぶくれができ、やがて破れてただれる。患部は痒みがあり、そこを掻いた手で体の他の部分を触ることによって体のいたるところに広がる。

経過…抗生物質入りの軟膏をぬったり、抗生物質を内服したりする。膿が広がらないよう、患部はガーゼ等で覆う。

## 熱中症の予防について

熱中症は、7月から8月に集中して発生し、特に梅雨明けの蒸し暑い時期には、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放散させたり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、普段から運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

### ◆予防方法

○こまめな水分補給

○外では帽子をかぶる（気温の高い時間帯）

○涼しい場所での休憩

○室内でスポーツをするときは、風通しをよくする

○放熱性・吸水性のよい服装

○「室内だから」「気温が30℃になってないから」といって油断しない

### ◆熱中症の症状が現れたら

○ 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめたり、濡れタオルを当てて扇いだりして体を冷やす。

○ たくさん汗をかいた場合は、冷たい水やスポーツドリンク、塩あめなどにより、水分と塩分を補給する。

○ 自力で水分の摂取ができない場合や、意識障害がみられる場合は、すぐに病院へ搬送する。

分類	重症度	主な症状
I度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱痲痺）
III度	重症 入院・集中治療が必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

おうちの方へ

