



この夏に注意!



いよいよ夏期休業に突入します。休業中は友人やご家族と旅行に出かけることも多いと思います。しかし、全国各地で**熱中症**や感染症である**ヘルパンギーナ**の流行も報告されています。特に**ヘルパンギーナは警報レベル**となっています。感染予防対策をしながら有意義で思い出深い夏にしましょう。

熱中症の症状

めまい

立ちくらみ

生あくび

筋肉のこむら返り

大量の汗

筋肉痛



対策

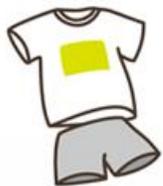
涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給

温度をこまめに調節



ヘルパンギーナとは・・・

口腔粘膜にできる水泡性の発疹が特徴のウイルス性咽頭炎です。乳幼児に流行するものですが、成人が罹患した場合、重症化する傾向にあります。



症状

- 38～40度の発熱が1～3日間続く
- 全身倦怠感、食欲不振、咽頭痛、嘔吐など

対策

➤ 手洗い・うがい

主な感染経路は、**飛沫感染**、**接触感染**、**経口感染**です。咳をした時の飛沫、手が触れる場所やトイレなど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。



➤ 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良い食事がとれていないとウイルスと戦う力が低下します。夏が旬の栄養化の高い食物など十分な栄養の摂取、水分補給、規則正しい生活を心がけましょう。