
∞しまっ子保健通信 ∞

2024. 7.19 NO.11 島小 ほけんしつ

いよいよ、みんなが楽しみにしている夏休みが始まります。ケガや病気のないよう、長い夏休みを有意義に過ごしましょう！

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！

熱中症警戒アラートを毎日確認して、アラートが発表された時は不要不急の外出を避け、エアコンのついた室内で過ごすようにしましょう。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給するなど、普段以上の熱中症予防を心がけてください。

熱中症警戒アラートは環境省や気象庁のサイトで確認できます。また、環境省公式アカウントによるLINE通知などもあります。



おし ちゅうい 虫さされに注意！

夏はキャンプ、釣り、登山…など、野外で過ごす時間が増える季節です。暑さとともに肌の露出も増え、虫に刺されることも多くなります。せいかくの楽しい夏の思い出が虫に刺されたために台無しにならないように、予防と対策をしておくことが大切です。

マダニ…体長は1～3mmで、本来は野生動物に寄生して生活していますが、山でのハイキングや野外レジャーの際に人の衣服に乗り移り、皮膚にかみついて吸血します。吸血、吸血時ともに一般には自覚症状がなく、寄生している虫自体がふくれてきてようやく気づきます。無理に引き抜こうとすると、頭部や口器が皮膚に残り、炎症を起こすことがあります。吸血した虫は決してむしり取らず、皮膚科医の処置を受けてください。草むら、森林、やぶなどでは長時間地面に直接寝転んだり、座ったりするのはやめましょう。



ハチ…ハチに刺されると、ハチ毒の刺激作用により、まず激しい痛みが出現し、赤く腫れます。初めて刺された場合は通常1日以内に症状は治まります。2回目以降はアレルギー反応によって強い腫れを生じることがあります。アナフィラキシーショックを起こすこともあるので、少しでも異変があればすぐに救急車を呼びましょう。



うちも見てね