

2023年

# 7月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R5.7.1

今年も暑くなってきました☀️ 正しい知識をもって、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症予防

### 熱中症が危険な理由



### 熱中症

体内の水分が不足



体温のコントロールができない！

脳などの臓器へ影響が現れる可能性も！

### 熱中症が疑われる人を見かけたら…

- 💡 エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
- 💡 衣服をゆるめ、体を冷やす  
(手首・脇の下・足の付け根など)
- 💡 水分・塩分、経口補水液などを補給

### ★熱中症対策に大切な3つの心得



- ① 乾く前に水分＋塩分補給
- ② 暑さを避け涼しい服装
- ③ 暑い時は無理しない



**自力で水が飲めない・応答がおかしいときは、迷わず119で救急車を呼びましょう**

### 💡 熱中症警戒アラートの確認

→ 熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。(テレビ・ラジオ、防災無線、**公式LINE**)



熱中症警戒アラート確認  
(環境省公式 LINE)

# 夏に流行する子どもの感染症

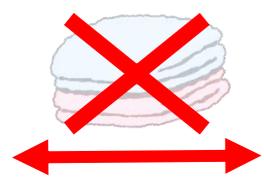
夏から秋にかけて乳幼児がかかりやすい代表的な感染症をご紹介します。

	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱(プール熱)
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> <li>咳やくしゃみによる飛沫感染</li> <li>水疱の内容物や便の中のウイルスが、手を介して口や眼などの粘膜に入ることによる経口・接触感染</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>飛沫感染</li> <li>タオルや物に触れた手を介して口や眼などの粘膜に入ることによる経口・接触感染</li> </ul>
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>水ぶくれを含む発疹（口の中や手のひら、足の裏など）</li> <li>38℃以下の発熱</li> <li>食欲不振</li> <li>のどの痛み など</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>38℃以上の高熱</li> <li>小さな水ぶくれや潰瘍（口の中の奥にできる）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>急な発熱</li> <li>のどの痛み</li> <li>結膜炎（目の充血、目やに）など</li> </ul>
潜伏期間	3～5日	2～8日 ※症状が治まった後も3～4週間は便からウイルスが排出されるため注意！	5～7日
治療	ワクチンや特効薬はなく、症状を和らげる対症療法が中心 咽頭結膜熱では、眼の症状が強いときは眼科へ		

食事や水分がとりにくくなり、脱水症状を起こすことがあります。水分補給を心がけ、食事は柔らかく刺激の少ないものにするなど工夫しましょう

## ☆予防法

- こまめな手洗い、うがい
- 他の人とタオルの共用をせず、洗濯物は日光でよく乾かす
- 咽頭結膜熱においては、プールからあがった後にシャワーを浴び、目を洗い、うがいをしましょう



7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

♡あなたの献血で 助かる命があります♡ ご協力よろしくおねがいします！

- ◆新庄市の日程
- |          |            |                        |
|----------|------------|------------------------|
| 7月21日(金) | 県立農林大学校    | 10:00～12:00            |
| 8月6日(日)  | マックスバリュ新庄店 | 9:30～11:30・13:00～15:30 |
| 8月17日(木) | 最上総合支庁     | 13:30～15:30            |

新庄市 健康課

☎29-5790・29-5791