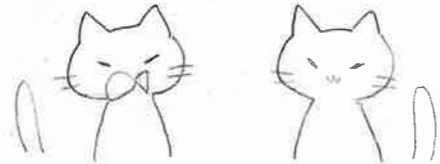


保健だより

9月号
平成26年9月22日発行

夏も終わり 涼しくなってきました。
しかし、まだ暑気は残っているのよ、熱中症対策を怠らないように
気をつけて下さい。

熱中症になったら



- ・涼しいところに移動する
- ・水分補給をする
- ※とれどもダメな場合はすぐ受診して下さい。

病院に行くべき症状

- ・激しい頭痛や吐き気
- ・40度近い高熱
- ・意識障害などの場合は救急車を

セルフケアでできる症状

- ・意識がはき、起きている
- ・しばらく安静にして改善する
- ・自力で水分補給が可能

食べ物でも対策を



熱中症対策として食べ物を意識するならば次の成分の摂取が良い。

- ・カリウム ... ジャガイモ、バナナ、ホウレンソウなど
- ・ビタミンB ... 豚肉、いちご、主な米など
- ・7E酒酸 ... 梅干し、みかん、酢など



(^^) 自分は、熱中症対策として今年は特に水分を多く取りました。

近い所では、倉敷で感染を確認された

デング熱

知っての通りデング熱は蚊を介して感染します。

！潜伏期間 ... 2~15日 (多くは3~7日です。)

デング熱に感染したら、治療薬はなく、
対症療法となるので、できるだけ蚊に

刺されないように →

- ・長袖
- ・長ズボン
- ・蚊よけスプレー

などで対応して下さい。

デング熱に有効な
ワクチンはありません。



デング熱とは デングウイルスが感染しておこる
急性の熱性感染症で

！発熱 ！頭痛 ！筋肉痛

！皮膚の発疹などが主な症状です。

東京都の代々木公園では何人がデング熱に
感染しています。どこにデングウイルスを持った蚊が
いるか分からないので蚊に刺されないように気をつけましょう

2-A 石成, 小林