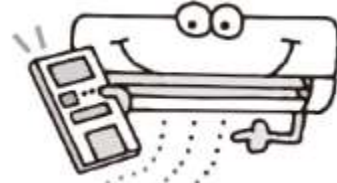


エアコンの上手な使い方

その1

室温 30℃・湿度 75%を超えると一気に熱中症発症リスクが高まります。真夏日や熱帯夜は、積極的にエアコンを使いましょう。節電にも、熱中病予防にも効果的な冷房温度の目安は28℃です。室温が低くても湿度が高ければ、汗が蒸発せずに体温が下がりにくくなりますので、湿度 50%を目安に除湿をし、本人の体調や体力に合わせて温度設定を下げてください。



外の気温との差は5度以内にしましょう。

その2

窓からの直射日光も室温や体温を上昇させ、熱中症を引き起こします。

エアコンを使う部屋の窓は、必ずカーテンをかけて陽ざしを防ぎましょう。

グリーンカーテンやよしず、すだれを設置するのも効果的です。

「冷やし過ぎない」ことや設定温度は低くしすぎず、体に風が直接当たらないように工夫することも大切です。



7月 ほけんだより

鉢形小学校
保健室
7月5日

夏カゼに注意!

プール熱とヘルパンギーナ



プール熱 (咽頭結膜炎)	うつりかた	ヘルパンギーナ
アデノウイルスの感染。プールの水で目から感染することが多く、咳でもうつります。		コクサッキーウイルスの感染。主に咳や接触で感染します。
39~40℃の高熱が3~7日続きます。のどが赤く腫れ、目の充血や目やにが出ます。	症状	38~39℃の高熱。のどが赤く腫れ、小さな水泡ができます。
手洗いが基本です。ドアノブや手すりを触っても感染します。アデノウイルスは感染力が強いのでタオルの共用はやめましょう。	予防	手洗いが基本。ドアノブや手すりを触っても感染します。便の中には1カ月近くウイルスがいるので気をつけましょう。
対応	特効薬がないので、こまめな水分を補給します。食事はのどが痛くてのみこみにくいので、ゼリー、プリン、ヨーグルトなどが食べやすいです。味の濃いものは刺激になるので控えます。	

受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。治療や受診が必要な場合、「治療・受診のおすすめ」を渡しました。まだ受診をしていない時は、夏休みがチャンスです。ご協力をよろしくおねがいします。



そのうち、そのうち...で夏休みが終わらないうちに

夏休みも 早寝

早起き



朝ごはん