



ほけんだより

真夏日が続いていますが体調管理は大丈夫ですか？激しい運動をしなくても、気温が高い日には熱中症にかかるケースがあります。外に出て遊ぶときはもちろんですが、家の中にもこまめに水分補給するよう習慣づけましょう。暑さに負けず上手に夏を乗りきりましょう！！

(7月の感染状況・・・手足口病2名、アデノウイルス1名、ヘルパンギーナ1名、リンゴ病1名、溶連菌1名、コロナウイルス1名)

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

予防のポイント♪



- ①屋間、戸外に出る時は必ず帽子をかぶりましょう。
- ②長時間炎天下で遊ばずに、日陰で休憩しましょう。
- ③水やお茶など、こまめに水分補給をしましょう。
- ④こどもを車や部屋に一人に残さない。クーラーをかけていても危険です。
- ⑤外と室内の温度差に注意しましょう。涼しい室内から急に気温の高い外に出ると体力が奪われて危険です。

ベビーカーでの 熱中症に注意



地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日ざしをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日ざしの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

炎天下での
長時間の移動

レインカバーの
掛けっぱなし

水分をとらないで
移動する

子どもをベビーカー
に乗せたままでの
長時間の立ち話



百日ぜき今年の10倍超え

しつこいせきが長期間続く感染症「百日ぜき」が全国的に流行しています。沖縄県内でも7/20時点で918人の患者が確認され、過去最多だった昨年1年間の10倍以上となり、夏休みで人の移動が増える事から注意を呼び掛けています。県内の年齢別患者は、10～14歳が356人でもっとも多く、次いで5～9歳が210人と子どもを中心に流行しています。保健所別では、中部保健所298人、南部保健所242人、那覇保健所161人の順となっています。 7/26付沖縄タイムスより



★百日ぜきとは？

- ◎感染経路……咳やくしゃみによる飛沫感染、接触感染
- ◎潜伏期間……7日～10日
- ◎症 状
 - ①始めはかぜと同じような鼻水、くしゃみ、咳が出る
 - ②1～2週間たつと「コンコン」と激しくせき込む
 - ③息を吸うと「ヒューヒュー」という特有の音がする

※百日ぜきは、6カ月未満の乳児でもかかり、小さい子ほど重症になりやすく、激しくせき込んで呼吸困難になり、命にかかわることもあるので注意が必要です。『百日』と言うだけに回復まで時間がかかる病気で、咳が長引き気になる時は医療機関に受診しましょう。

※感染対策として予防接種が有効で、県は生後2か月を迎えた乳児は速やかにワクチン接種(三種混合)を受けようと呼び掛けています。