ほけんだより 8月号

平成30年8月7日
fujimuraナーサリー
看護師　岸本

猛暑が続いています。引き続き熱中症に注意し、水分補給を十分に行いましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい思い出をいっぱい作ってきてください！

鼻の日

８月７日は「鼻の日」です

鼻の役割とは…？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましょう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB_1たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB_1たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB_1の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。

夏休みの過ごし方

夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は３食きちんと食べましょう。

☆今年の夏は災害レベルの猛暑です！！☆

熱中症による被害が例年に比べ異常に急増しています！！

- 無理に外出せず、クーラーを効かせた部屋で過ごすことが推奨されます。
- 外出する際は、なるべく気温が高くない時間帯を選び短時間の外出にしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。
- 紫外線の多い場所への外出(海・山・BBQなど…)はできる限り、控えましょう。
- ベビーカーは照り返しの熱で体感温度が2～3度上昇します。使用は30分以内に留め、お子さんの様子をこまめにチェックし、脱水にならないように水分補給を行いましょう。

☆熱中症に十分注意しながら、楽しい夏の思い出を作ってくださいね☆

夏に注意したい病気

ヘルパンギーナ

症状

夏によくかかる、ウイルス性の夏かぜの一種です。喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が２～４日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水ほうやかいようが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

家庭での処置

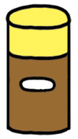
高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてもよいでしょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、１～４日で熱は治まります。

頭ジラミ

体長は３㎜程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもかゆくなります。目視で確認できるので、髪の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。

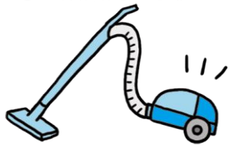
チェック方法

成虫は数が少なく見つけにくいものです。卵（0.5㎜位の白い楕円形）はフケのように見えます。髪の根元、特にえり足や耳の周りを触って、卵が付着していないかどうかをチェックしてください。軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



感染してしまったら、駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は、目の細かいくしでとかし、卵を見つけたら付着した部分の髪の毛を切ります。これを10日間程続けましょう。

布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、タオル、下着などは、毎日こまめに取り替えましょう。また、これらの共用は避けましょう。洗濯する前に乾燥機や熱湯で熱処理し、洗濯後にはアイロンをかけると効果的です。



こまめに部屋の掃除をすることも、家族にうつさないための予防につながります。掃除機をしっかりかけて、床に落ちた髪の毛を吸い取りましょう。

※プール・水遊び場等の公共の場に行ったときは、頭をよく洗いましょう。ヘアゴムは取り、水分を十分に拭き取りましょう。