

ほけんだより5月 がつ

平成29年
松山聾学校
保健室

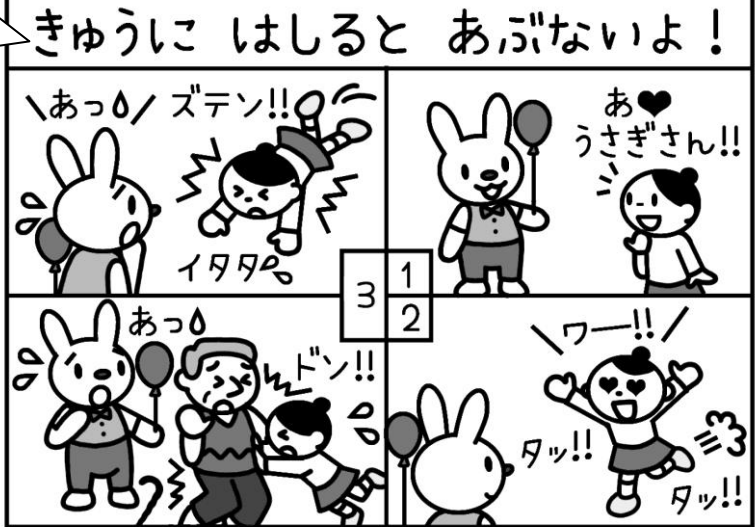


運動会も終わり、体は少し疲れ気味かもしれませんね。疲れの原因には、この時期ならではの、気温の差の大きさもあるようです。気温差が大きいと、自律神経の乱れから全身に症状が現れます。早寝早起きやバランスのとれた食事を摂る、ぬるめのお風呂に入り、リラックスを心がけるなど当たり前前のことを当たり前前にとすると体の調子も良くなりますよ。



運動に適した季節
だけど・・・

がまんはNG! はいべんは
たいせつ生活しやうかん



Good Morning



あさ た
朝ごはんを食べよう!



●朝ごはんのはたらき

・からだを
あたためる



・脳のエネルギー
になる



胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

・ゆっくり食べられるように
早おきしよう



・よくかんで食べよう



・ごはん・食パンに
もう1～2品たしてみよう



マダニによる感染症に注意しましょう

これがマダニ！大きさは3mmくらい

SFTS(重症熱性血小板減少症候群)と呼ばれる感染症の原因が、マダニに咬まれたことによってウイルスが体内に入り込み、発症することがわかってきました。残念なことに、愛媛県でも、今年に入って新たな患者が確認されました。西日本で特に多く、愛媛県では過去に死亡者も出ています。



症状は？

発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの消化器症状が見られます。マダニの刺し口が見つからないこともあります。重症化すると死亡することもあります。

予防するには・・・

マダニは暖かくなった春から夏に活動が活発になります。ハイキングや散歩などで、マダニが生息している山林、草地、荒地や藪に入ったり、近くを通る場合には、帽子、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴をはいて、なるべく肌の露出をしないようにしましょう。また、防虫スプレー(ディート含有)を利用するなどし、帰宅後は上着類を家の外で脱ぎ、すぐに入浴してマダニに咬まれていないか確認しましょう！

マダニに咬まれたら！！

マダニに咬まれても、痛みやかゆみは少なく、気付かないこともあります。もし、吸血中のマダニに気付いたら、手でつぶしたり、無理に引き抜いたりせず、医療機関で処置しましょう。(犬に付くことが多いですが、犬に付いたマダニも手で取らないで！)野山に出かけた後に発熱などの症状が出たら、速やかに医療機関を受診してください。



資料：愛媛県健康増進課 SFTSリーフレット より

