



○夏型感染症（手足口病・咽頭結膜熱（プール熱）・ヘルパンギーナ）に気を付けて！

夏型感染症の報告が増加していますので注意しましょう。



夏かぜのひとつヘルパンギーナ

ウイルス性の夏かぜの1種です。

39.0℃以上の熱とのどの痛み、のどの奥に小さな水ほうやかいようが見られるのが特徴です。よくなったあともウイルスが排泄されるので、便などの取り扱いには注意が必要です。

熱は1～4日下がりますが、食欲がなかったり、のどが痛くて食べられないときは自宅で、安静にしましょう。

その他に夏かぜの1種にプール熱、手足口病があります。今年は手足口病も途切れることなく発症しています。飛まつ、接触、ふん口感染ですので、手袋をして処理をしたり、石けんでの手洗いを十分に行いましょう。

汗の働き

汗は、外気温に応じて私たちの体温を調節しています。

この働きは人間だけとも言われています。

汗腺は出生時、すでに全部備わっていますが、実際に汗を出す働きは、2歳半ごろまでにできると言われています。この頃までに沢山汗をかく体験をすることで汗を出す汗腺が育ち、汗をかかない環境で育てられると暑さに対応できにくくなります。



あせも

あせもは汗の出る穴がつまり、汗の出口がふさがれて炎症が起きる症状で、細かく赤い発しんが出ます。

あせもは、おでこや肘、首の周りなど汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできやすいです。

あせもを作らない予防のポイント

- ① 汗をかくことは大切ですが、汗をそのままにしない。
*吸湿性のよい木綿の肌着を着る。
*汗をかいたら着替える、タオルなどで拭く、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔にする。
- ② エアコンや扇風機で涼しくする。
- ③ 裸でいるとかえってあせもがしやすい。