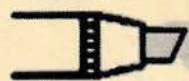




戸次校区の皆さんの健康づくりをお手伝いします、健康推進員です。
今年の夏も「熱中症」と「ダニ」に注意して、元気に過ごしましょう。



熱中症を防ぐために



暑さを避ける

- ✓ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ✓ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ✓ 外出時には日傘や帽子を着用
- ✓ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



こまめに水分を補給する

- ✓ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

水分は
1日1.2L(㍲)
を目安に！



こんな症状が出たら注意

めまい

筋肉の
こむら返り

頭痛

立ち
くらみ

大量の発汗

嘔吐



涼しい場所に避難する、からだを冷やす、水分・塩分を補給するなどして対応しましょう。
症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう！

裏面もあります

「ダニ」による**感染症**にご注意ください

草むらや山での野外活動の際は、ダニに注意しましょう

**近年
増加中!!**

春から秋にかけて農作業やキャンプなど、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

野山に生息するウイルスや細菌などをもったダニに咬まれることで、重症熱性血小板減少性症候群（SFTS）、日本紅斑熱等に感染するおそれがあります。

ダニに咬まれないためのポイント！

●肌の露出を少なくする

⇒帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等

●長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する

⇒シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中

●足を完全に覆う靴を履く

⇒サンダル等は避ける

●明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすくするため）

* 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしよう

* 屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしよう

特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意

ダニに咬まれたときの対処法

●無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

●マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。

【受診時に医師に伝えること】

①野外活動の日付け、②場所、③発症前の行動



出典：厚生労働省

川床 健康推進員
梶原 愛子

発行元：戸次校区健康推進員

問い合わせ先：大南健康支援室 ☎097-574-7791

保健師 浦松