

猛暑が続いています。熱中症になる可能性は今年もかなり高い状態です。コロナ感染予防対策も大事ですが、周りに人がいないときはマスクを外して休憩したり、喉が乾いたと感じなくてもこまめな水分補給をこころがけましょう。

## 熱中症を防ぐ服の色?!

太陽光の光を反射する、吸収することで表面温度が色によって差がでる研究データがあります。

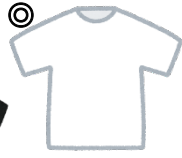
いちばん低いのは…白、黄色

その次に低いのは…グレー、赤

次に高い…紫、青

一番高温…緑、深緑、黒

白・黄・グレー・赤までがお勧めです!



## 清潔を保ってバリア! あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。

原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。



### こうして予防!

\*吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ

\*こまめに着替える

\*クーラーを上手に使う

\*汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる



### ここがキケン!

汗のたまる場所は、特に注意が必要です。

\*首  
\*わきの下  
\*ひじ、ひざの裏  
など

## 夏の感染症知っていますか?

ウイルス感染によっておこる病気です。他人への感染力も強いので、必ず医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ  
高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴。



手足口病  
手のひら、足の裏、口の中に水ぼうがができ、発熱することもある。



咽頭結膜熱(プール熱)  
高熱、喉の痛み、目の充血やかゆみといった結膜炎の症状がでる。



流行性角結膜炎(はやり目)  
目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出る。



## マダニに刺されたら…

夏のレジャーとして、山林にキャンプやハイキングに行くこともありますが、山林や公園の湿気の多い草むらでマダニに刺されることがあります。マダニに刺されることにより重篤な感染症「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」が、日本国内で発生しています。

<マダニとは>

吸血前で3~8mm、吸血後は10~20mm位の大きさで足が8本のダニ。吸血期間は数日。吸血されてもほとんど気がつきませんが、異物感のある場合もあります。



<マダニに刺されない予防方法は?>

長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等をし、肌の露出は少なくする。

<マダニに刺されたら?>

\*マダニを無理に引きぬこうとするとマダニの体一部が皮膚に突き刺さったまま残ることがあるため、無理に取り除かず、医療機関(皮膚科または外科)に受診してください。