

暑い日が続きますね。水泳の授業も始まりました。朝食や水分をしっかり摂ってください。近隣の中学校ではコロナウイルスによる学級閉鎖をしたところがあります。油断せずに手洗い、換気を続けましょう。発熱、咳、のどの痛みなどの症状があれば、念のため受診するか、登校を控えてください。

熱中症に気をつけて



●夏に流行する感染症に注意しましょう

子どもを中心に主に夏、流行する感染症があります。特に今年は手足口病が流行しています。中学生や大人でも感染することがありますので、注意してください。全身状態がよければ登校してもかまいませんが、手洗い、咳エチケットを心がけ、タオルや飲み物の共用は避けてください。



	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱 (プール熱)	RSウイルス 感染症
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 口の中、手のひら、足の裏などに、発しんや水疱ができます。あまり高い熱は出ません。 ● 重症化はまれですが、合併症として急性脳炎や心筋炎があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 発熱、咽頭炎（のどのはれ）、結膜炎（目の充血）などの症状があらわれます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、倦怠感（元気がない等）など、かぜに似た症状です。 ● 肺炎を起こすなど重症化することもあります。
原因ウイルス	エンテロウイルス属のウイルス（コクサッキーウイルスA群、エンテロウイルス71型等）	エンテロウイルス属のウイルス（コクサッキーウイルスA群）	アデノウイルス（adenovirus 3、7型。それ以外に2、4、11、14型が知られている。）	RSウイルス（Respiratory Syncytial Virus）
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> ● 患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛まつ感染 ● 水疱の内容物や目ヤニ、便の中のウイルスが、手を介して口や眼などの粘膜に入ることによる経口及び接触感染 			
治療	<ul style="list-style-type: none"> ● 特効薬はありません。つらい症状をやわらげる対症療法が中心です。 ● 咽頭結膜熱は、眼の症状が強い場合は眼科での治療を行います。 ● 手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱のワクチンはありません。 ● RSウイルス感染症は一定の条件を満たした乳幼児向けの重症化予防薬（注射）が保険適応されています。 			

熱中症の症状と対処法

指導 中京大学 スポーツ科学部 トレーナー学科 教授 松本 孝朗 先生

熱中症は、症状の進行に応じて適切な対処が必要です。また、熱中症の発生には、個人の体質なども関係しているため、体調をしっかり管理して熱中症を予防しましょう。

熱中症の症状

熱中症とは暑さによって全身に起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されます。ただし、実際の熱中症は、これらの病態が明確に分かれて起こるわけではなく、組み合わさっていると考えられます。

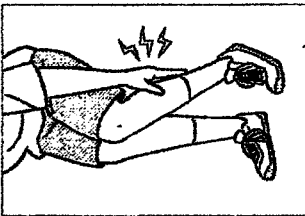
軽症 熱失神…めまいや立ちくらみ

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳血流が減少することめまい、立ちくらみ、失神などが起こります。



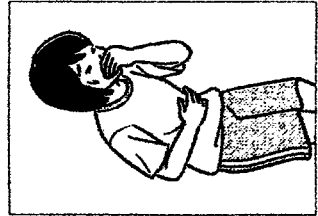
軽症 熱けいれん…足がつる

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。足がつる、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。



中等症 熱疲労…頭痛、吐き気など

大量の発汗により水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで脳などへの血流が不足し、めまい、頭痛、吐き気、脱力感などの症状が出ます。



重症 熱射病…意識障害など

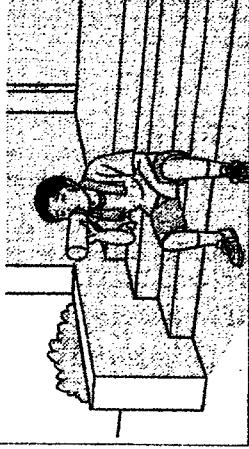
熱疲労が進行し、体温に体温が上昇（40℃以上）して、意識障害なども出現し、命の危険な状態です。



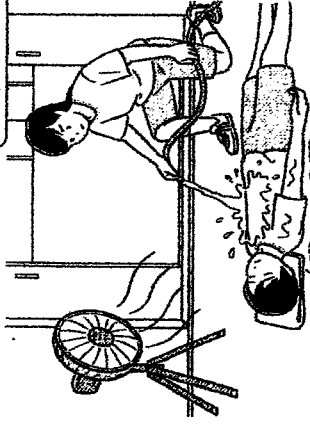
熱中症の対処法

めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれんなどの熱中症の初期サインがあれば、涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行って休みます。休んでも改善が見られなかったり、水分補給が足りなかつたりしたときは、医療機関を受診します。意識障害が疑われる重症者は、水をかけて全身を冷やす対応や救急手当てを行い、救急車を要請します。

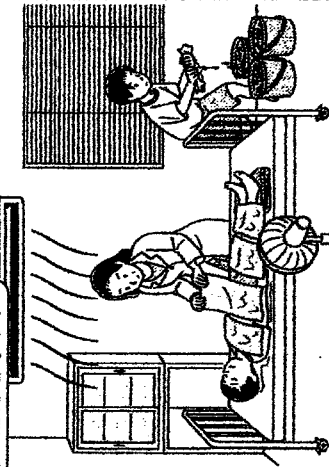
涼しい場所で水分・塩分補給



意識のない重症者は全身を冷やす



水道水を敷布できるときは、涼しい場所を選び、ホースを使って全身に水を当てて冷やします。口や鼻に水が入らないようにします。

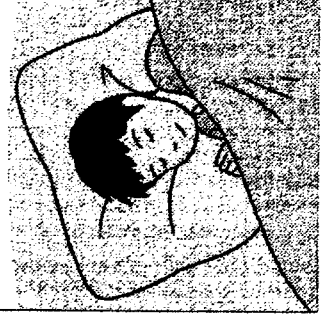


水道水を敷布できないう場合は、エアコンが効いた保健室などに運び、氷水でぬらしたタオルと扇風機を使って全身を冷やします。

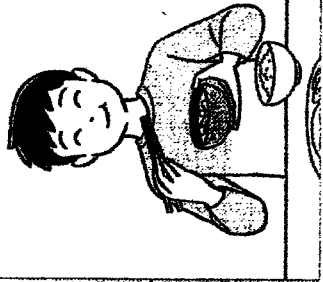
熱中症の予防

熱中症は、環境の条件（気温、湿度など）、個人の条件（体力・体質など）、運動の条件（種類と強度）が関係して起こります。発症には個人の体質も関係しているため、熱中症予防のためには十分な睡眠をとり、朝・昼・晩とご飯を3食しっかり食べて体調を整えましょう。また、暑い日には喉の渇きにに応じてこまめに水分補給をすることも大切です。

十分な睡眠



ご飯を3食しっかり食べる



こまめに水分補給

