

「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう。



## 熱中症予防の「かきくけこ」

- ①「がまんは禁物」
- ②「きゅうに暑くなる日は注意」
- ③「くろい服は避けよう」
- ④「けんこうな人も油断しないで」
- ⑤「こまめに水分補給」

暑さに負けるな!



暑い場所では、マスクを外して過ごしてみましょう

## 健康診断結果のお知らせについて

健康診断のご協力ありがとうございました。夏休み前に、健康診断の結果一覧を記載した書類を配付いたします。各家庭で保管をお願いします。また、健康診断で「治療のすすめ」のお知らせが配付されましたら、夏休み中の受診をおすすめします。

### 夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

### 体を温めるには...

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- むるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする



# 毒・感染 身近に潜む 危険な虫 File

身近にいる虫や節足動物の中には、人に害を与える毒や病原微生物を持つ種類があります。これらの生物に刺された（咬まれた）ときの症状・対応をまとめました。

## セアカゴケグモ、ハイロゴケグモ、クロゴケグモ

セアカゴケグモ ハイロゴケグモ クロゴケグモ



3種とも腹部の赤い斑点が目印

### 主な生息地

日当たりが良く、暖かい場所の物陰や隙間  
例) 花壇のブロックの隙間、排水溝の側面、  
自動販売機の裏など



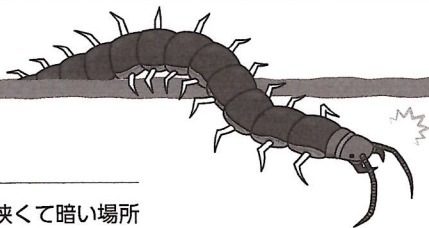
### 咬まれた時の症状

鋭い痛み、患部の腫れ、激しい筋肉痛・けいれん（受傷後30分～2時間で発症）、発熱、吐き気、呼吸困難

### 対応

受傷部を水で洗い、ただちに受診する。

## ムカデ



### 主な生息地

湿気が多く、狭くて暗い場所  
例) 石垣の隙間、花壇のブロックの下、落ち葉の下など

### 咬まれた時の症状

耐えられないほどの強烈な痛み、受傷部の腫れ、頭痛  
体のだるさが出ることも

### 対応

受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。

## ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチ

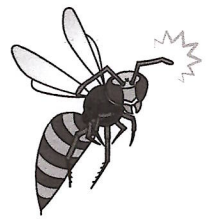
ミツバチ



アシナガバチ



スズメバチ



### 主な生息地

森林、草むら、畑など

### 刺された時の症状

激痛、受傷部の腫れ、皮膚に残った毒針  
（アシナガバチ・スズメバチの毒針は残らないが、ミツバチの毒針は皮膚に残ることがある）

### 対応

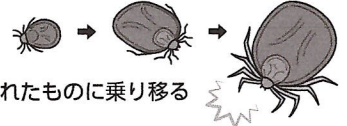
受傷部を水で洗い、冷やしながら受診する。  
ミツバチの毒針が残っている場合は、可能であればピンセットなどで軽くつまんで抜く。

## マダニ

### 主な生息地

森林、草むら、畑など  
草の先端に潜み、葉先に触れたものに移る

血を吸うと、体長が約10倍に！



### 咬まれた時の症状

多くは自覚症状なし  
2～3日後にかゆみや軽い痛みが出ることも

### 対応

マダニが皮膚に食いついたままの状態を受診する。  
無理に引きはがすと、マダニの口器がちぎれて皮膚に残り、  
炎症や感染の恐れがある。

マダニが持つ病原微生物により、咬まれた後、重症熱性血血小板減少症候群などの怖い病気を発症することも。  
受診後も、体調に異変があればすぐに受診を。

## アナフィラキシーに注意

アナフィラキシーの発症原因として、食べ物の次に多いのが虫や節足動物による刺咬症です。大多数は受傷後30分以内に発症します。アナフィラキシーが疑われる場合は、ただちにエピペンを使用し、救急車を呼びましょう。