

熱中症や感染症から体を守ろう

熱中症は、体内の塩分や水分のバランスがくずれたり、体温調節がうまくできなくなったりすることで起こります。命に関わる病気です。毎日、天気予報をチェックするほか、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。麻しんは全国的に感染が増えています。県内でも、かかった人が報告されました。予防接種を済ませていますか？

熱中症

こんな日に起こりやすい

☑ 気温が高い ☑ 湿度が高い ☑ 風がない ☑ 急に暑くなった
その他、体調をくずした後や、寝不足、食事をとっていない時なども要注意。

どんな症状？

- めまい、筋肉がつる、大量の汗
- ◎頭痛、吐き気、身体のだるさ
- 意識・反応がおかしい、高体温



軽症



重症…命に関わることも

予防するには？



すずしい服装



日傘や帽子などで
直射日光をさける。



こまめに水分・塩分をとる。
食事を抜かない！



毎日しっかり
睡眠をとる。

「熱中症かも?!」と思ったら



すずしい場所で休む

首、わきの下、ももの付け根を冷やす



経口補水液(OS-1など)
を飲む(水分・塩分・糖分
をとる)

自分で水分を飲む
ことができない、
反応がおかしい場合
は救急車を！



麻しん

38℃台の熱や咳、鼻水など、カゼのような症状がみられ、熱が2～3日続いた後、39℃以上の高熱と発疹があらわれます。感染力が非常に強く、空気感染(空气中をただよって感染)します。

麻しんの予防接種を2回受けていない人は、予防接種についてご家庭で話し合ってみてください。抗体価(麻しんに対して免疫をもっているか)を調べる検査もあります。麻しんは肺炎や脳炎などを起こして重症化することも多く、1000人に一人は死亡するとされています。

★くわしい情報は県のHPで…<https://www.pref.gunma.jp/page/3309.html>