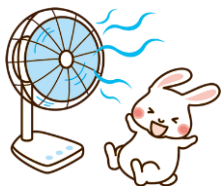


すこやか

8月 号
末広認定こども園
保健室 本村



今年の夏は8月になってようやく梅雨明けでした。気温が40度を観測した地点もあるほどの猛暑の日もありました。まだまだ残暑が厳しい日が続きます。そして、この暑さでもマスク必須な夏。熱中症には十分に気をつけて感染症予防もできたらいいですね。

まだまだ注意を！

熱中症の応急手当

屋外にいるときは、涼しい木陰に移動する。できればクーラーのきいた室内に移動する。(動かすと危険な状態のときは動かさない)

体温を下げる
ことが必要！

- 方法① 氷水で冷やしたタオルを全身にかけ、うちわや扇風機で風を送る。
- 方法② できれば全身を氷水にひたす。
- 方法③ ホースで全身に流水をかける。

水分と塩分を
補給する



夏バテしない生活術

つが 疲れをためない



寝る前に温めのお風呂で軽く汗をかくのもお勧め

すいぶんほきゆう 水分補給



清涼飲料水はさけ、水やお茶で

しよくじ バランスよい食事



旬の野菜を、積極的に食べよう

いふく ちようせつ 衣服の調整



冷房が寒いと感じたら一枚羽織るう

新型コロナウイルス、比較してみました！

オーストラリア政府が新型コロナウイルス・インフルエンザ・風邪の症状比較を発表していますので、お知らせいたします。

症状	新型コロナ 軽症～重症まで幅広い 季節性はまだ不明	かぜ 年中見られる だらだらと症状が続くことが多い	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咽頭痛	◎	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い、○：よくある、△：ときどきある、×：稀
ただし、この情報が全てではありません。どの病気も個人差があります。

また、新型コロナウイルスでは、典型的に

- ・発熱
- ・倦怠感（だるさ）
- ・咳
- ・食欲低下
- ・息切れ
- ・痰
- ・筋肉痛

などの症状の頻度が高いとされています。特に、『息切れ』の症状は、風邪やインフルエンザでは稀な症状ですので、新型コロナウイルス感染症を疑うきっかけになります。



正しいマスクのはずしかた

