



8月 かんごちゃん だより



企画編集 看護師 小山田 理恵 2024.8.1

夏の日差しが一段とまぶしくなってきました。夏の日差しを浴びた身体はとても疲れています。適度に冷房を利用して十分な休息が取れるようご家庭におかれましてもご協力をお願いいたします。また、暑さから食欲が落ちやすい時期です。のど越しの良い食材を取り入れながら暑さに負けない体力をつけましょう。

予防・治療が欠かせない感染症『水虫』

『水虫』は性別・年代関係なく起こる感染症です。原因となる白癬菌は、「カビ」の一種で、高温多湿の環境から一般的にカビの発生が増える梅雨の時期から夏にかけて症状が強くなりやすいと言われています。足の指などに強い痒みがある、皮膚がめくれるようにはがれている…そんな症状が見られる場合には、早めに病院を受診することをお勧めします。『水虫』は一度感染すると治りにくく、中途半端に治療を辞めるとすぐに再発しますが、「命に関わる病気ではない」と軽視されがちです。しかし、集団生活の場であるいいね仙台は、感染が広がりやすいです。自分の体や身に着けるもの、生活する場所、身の回りのものの清潔に努めると同時に感染が分かったときにはしっかり通院・治療を続けることが大切です。



ただ みず 正しい水のみかたは？



A のどがかわいたときに一気に水をたくさん飲む



B 時間をきめて、のどがかわいていなくても水を少しずつ飲む

答えはB。夏は汗で身体の水分会が失われやすいこともあり、水分補給がとくに大切です。「のどがかわいた」と感じる時には、すでに脱水は始まっています。体が吸収できるのは、200ml程で、コップ1杯位です。それ以上は、体に吸収しきれず、おしっこに出てしまいます。時間やタイミングをきめて、コップ一杯の水をこまめに飲みましょう。

がいしゅつまえ かつどうまえ かくにん 外出前・活動前に確認を！

WBGT値 暑さ指数 / 熱中症指数

危険	気温 35℃~ WBGT 31~	
嚴重警戒	気温 31~35℃ WBGT 28~31	
警戒	気温 28~31℃ WBGT 25~28	
注意	気温 24~28℃ WBGT 21~25	
安全	気温 ~24℃ WBGT ~21	

あつばて 夏バテしやすさチェック

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い。
 - 冷たいジュースをよく飲む。
 - 冷房で部屋をキンキンに冷やしている。
 - 1日中スマホを見たり、ゲームをしてゴロゴロしている。
 - ほとんど運動をしない。
 - お風呂はシャワーだけで済ませる。
 - つい夜更かしをしてしまう。
- 夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も必要以上に下げすぎないようにしましょう。



もしハチに遭遇したら…？

- 手で払ったりして刺激しない
- 身を低くして静かに後ずさる



白いタオルや帽子などで黒い部分(髪や瞳など)を隠す

ハチに刺されたことがある人は要注意