

太平少年自然の家「健康だより」



●蚊に注意！「夏の蚊対策について」

6月に入り、山の中は蚊が増えています。

※肌の露出を控え、長袖（脱ぎ着できるもの）、長ズボンを着用しましょう。

※自分の肌に合った虫除け剤を活用しましょう！

●ノロウイルスによる感染性胃腸炎の集団発症！

4月～6月8日までに、県南地区で2つの小学校においてノロウイルスによる感染性胃腸炎の集団発症がありました。食中毒予防もふまえて、手洗いやうがい等を心がけてください。

※食事前や野外調理の前には、しっかり手を洗いましょう！
(きれいなハンカチも身につけましょう。)

●A群溶血性レンサ球菌咽頭炎や水痘の報告が少しずつ増加してます！

学童期の小児に多く発症し、初夏と冬期に流行がみられます

潜伏期：2～5日 症状：突然の発熱・全身倦怠、咽頭痛、嘔吐など

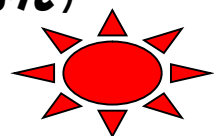
●梅雨時期でも夏日！こまめな水分補給などで **熱中症対策を！**



*水筒の準備（野外活動中も） *しっかり睡眠（就寝時間を守る）

*暑さに慣れる体づくり *たんぱく質や脂肪を含む食事の工夫

※気温や湿度が高くなってきましたので、**健康管理**に気をつけて、太平少年自然の家で元気に活動しましょう！（早寝・早起き・朝ごはん）



「県南健康福祉センターだより」より抜粋しています

県南健康福祉センター 0285-22-0302