

## 「自覚症状なし」なのに37度8分!? 怖い熱中症



毎日のルーティンとなった検温。登校時や部活前にもチェックしますよね!?

体温計の数値が「37.8」「37.7」などを示してびっくりすることがあります。咳、頭痛、だるいなどの症状は一切なし。早退して受診すると、診断は「熱中症」。熱中症状は

〇めまいや立ちくらみ 〇顔のほてり 〇筋肉痛や筋肉のけいれん、足がつる 〇倦怠感(けんたいかん)  
 〇吐き気 〇頭が重い、頭痛(体がぐったりし、力が入りにくい状態) などなど。ですが、どれも当てはまらない?????

実は、熱中症の怖さは、前ぶれとなる初期段階の症状に気づきにくく、自覚した時点では症状がかなり進行していることにあります。たとえば、最近よく話題になる「かくれ脱水」は、熱中症を気づかなくうちに進行させる引き金になるものです。加えて、

**新型コロナウイルスの影響で、今年はマスクを着用するため、熱中症リスクが高まっています。**

**「教えて! 「かくれ脱水」委員会」**のサイトからの情報です**「マスク熱中症」**は防げる!  
 (監修: 済生会横浜市東部病院 患者支援センター長 兼栄養部部長 谷口喜英医師)

コロナ禍において、常日頃マスクをつけて過ごしていることで、口腔内に熱がこもりやすくなります。また、マスクをしたままだと、マスク内の湿度があがっていることで喉の渇きを感じづらくなります。マスクを外してはいけないという思いがあり、気づかなくうちに水分補給を避けてしまうことも脱水を進行させる一因になりえるでしょう。各学校で**「マスクを外してもいいタイミング」**が決められているのではないのでしょうか? 自分の体調に敏感になり、マスクの着脱を調整して、こまめな水分補給を心がけましょう。また、マスクを外したとき、そのマスクはどうしますか? 入れ物があるよね。ビニール袋やマスクケースは必須です!

「あごマスク」はやめましょう。不潔です。

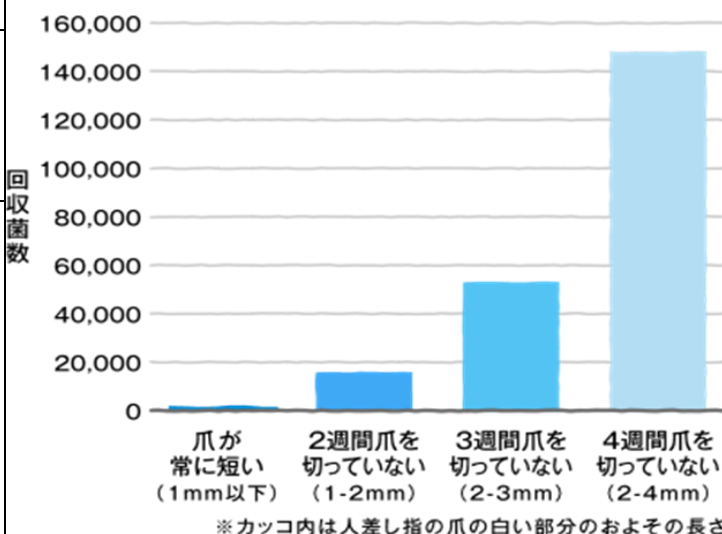
## 感染症予防★大事です! 爪切り! ~爪の間には細菌やウイルスがたまりやすい!

爪の長さとお細菌の数 (保健所調べ)

爪の長さ	爪の量 (両手)	細菌の数	比率
0.5mm	10mg	14,000個	1
1.5mm	30mg	53,000個	4倍
2.0mm	50mg	630,000個	45倍
3.0mm	80mg	3,400,000個	243倍

伸びっぱなしの爪には細菌がいっぱい!  
 みなさんは今、どのくらい爪が伸びていますか?  
 お洒落のために長く伸ばしていたり、特に意識せず  
 ただ伸びっぱなしの方はいませんか?  
 実は、爪が長いほど細菌数が増えてしまう  
 ことが保健所の調べでわかりました。  
 爪の長さが0.5mmの場合と3.0mmの場合  
 とでは、細菌の数が243倍も多いのです!

(CFU/片手)



サラヤ(株) バイオケミカル研究所調べ