

先月から、体温を超えるような気温の予報が多くなりました。北海道の夏は涼しいというのは過去になりつつあります。引き続き、熱中症対策をしっかりとこない、体力を落とさないよう気を付けましょう。また、感染症予防の手洗い等を改めて家族で見直し、健康にすごしましょう。

8月7日は「鼻の日」

鼻の役割とは・・・

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からホコリを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また鼻の穴に異物を入れるなどの事故に注意しましょう。



注 目 の 感 染 症

ニュースで感染が報告されている『百日咳』。道内でも少しずつ増えてきています。お出かけなどの移動の際は、感染対策をして、十分気を付けましょう。また、兄姉から乳児に感染する場合もありますので、日頃から手洗いやうがいなどしっかり行ないましょう。



百日ぜきにかかると

百日ぜきは6か月未満の乳児でもかかり、小さい子ほど症状が重くなるので注意が必要です。「百日」というだけに、回復まで時間がかかる病気。せきが長引いて気になるときは受診しましょう。

症状

- ① 初めはかぜと同じような鼻水、くしゃみ、せきが出る
- ② 1～2週間たつと「コンコン」と激しくせき込む
- ③ 息を吸うと「ヒューヒュー」という特有の音がする

生後2か月から5種混合ワクチンを接種できます。
(保健センターからのスケジュールを参考にしてください。)

※ 岩見沢保健所管内では、水痘・伝染性紅斑（りんご病）、道内では溶連菌感染症手足口病の流行が警報レベルとなっています。