

ほけんだより



6月21日は『夏至(げし)』。夏至とは「夏に至る」と書くように、夏の盛りに向かっていく頃。「立夏」と「立秋」のちょうど真ん中、つまり、暦の上では夏の真ん中となります。

夏至の日の太陽は、1年のうち最も高い位置を通ります。太陽が南にきた時の高度を南中度といい、この南中度が最も高い日が、夏至の日です。空の一番高い所を通るので、太陽の移動距離が長くなります。その為、日の出から日没までの時間が最も長くなり、1年のうちで昼の時間が最も長くなるという訳です。因みに、昼が一番長い夏至の日と昼が一番短い冬至の日では、日照時間に約5時間も差があり、この日を境に今度は冬至に向かってだんだんと日が短くなっていきます。

ただ、この時期は梅雨の盛り。なかなか日の長さを実感出来ませんね。雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちに。気圧が変動したり、気温差があったりするので、身体が疲れやすくなっています。しっかり睡眠をとって生活リズムに気を付けましょう。また、気温が極端に高くなくても、体が蒸し暑さに慣れていないので、熱中症に注意が必要です。室内では窓を開けて風通しを良くしたり、こまめに水分補給するなど、熱中症への対策も忘れずに。



感染症情報

特に流行した病気はありませんでした



※全国的にRSウイルス感染症と感染性胃腸炎の流行が拡大しています。RSウイルス感染症の感染経路は主に飛沫(ひまつ)感染と接触感染で、感染すると発熱やせき、鼻水などの症状が出て、重症化すると気管支炎や肺炎になる危険性もある病気です。有効なワクチンや抗ウイルス薬はなく、感染した場合は症状を和らげる対症療法が主となります。2021年になってからRSウイルス感染症は増加傾向にあり、特に西日本で大きな流行が見られていましたが、東京などでも流行が拡大しており注意が必要です。

※感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスやロタウイルス等は、アルコール消毒に対し耐性がある為、嘔吐物や便等の処理の際には次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等)を使用する必要があります。処理の際は、換気を十分に行い、使い捨て手袋やマスクを着用した状態で病原体が舞い上がらないように静かに拭き取った後、次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしましょう。(処理後の手洗いも忘れずに)