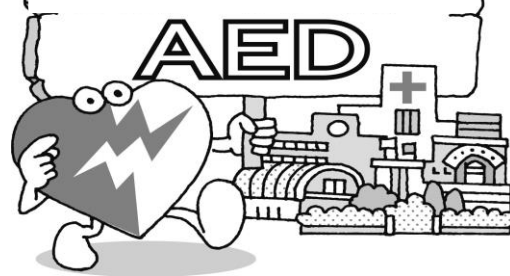


運動会が無事に終わりました。ほっと一息ついた静かな時間が流れている、そんな日を送っています。しかし、残暑が今ごろ…？ 今年の夏は雨の日が多く、あまり気温があがらない夏らしくない日々でしたが、今ごろになって、日中は暑いと感じる日が多くなっています。朝晩の気温の差が大きいこの季節は体調も崩しやすくなります。体調管理に十分気をつけてください。



約70年ぶりに国内感染が確認された Dengue 熱 9月26日時点で、国内で147人の患者さん

今ではほとんどの方がご存知とは思いますが・・・、「Dengue 熱」は Dengue ウイルスを原因とする急性の熱性感染症です。蚊が Dengue ウイルスに感染した人の血を吸い、体内で増殖させた後に、別の人を吸血することで、感染が広まっています。蚊に刺されることで感染しますが、人から人に感染することはないそうです。

【症状】 8割ぐらいの方は無症状で終わる。

症状が出る場合は、潜伏期間が約2～15日（多くは3～7日です）。

突然の高熱・目の奥の頭痛・発疹・筋肉や関節の痛みなど。

4～8日間熱が続き、熱が下がる頃に発疹が胸部や四肢へと広がっていく。

「Dengue 熱」の症状は1～2週間程度で回復し、後遺症がのこることもほとんどない。



怖いのはこの「Dengue 熱」が発展して「Dengue 出血熱」になってしまった場合です。これは「Dengue 熱」の高熱が下がった後、腹や胸に水がたまりたりして臓器障害を起こしたり、鼻血や皮下出血などの出血の症状がでたりします。この「Dengue 出血熱」が発症するのは「Dengue 熱」発症の全事例のうち5%未満ぐらいですが、Dengue 熱に感染するのが2度目以降の場合は「Dengue 出血熱」に発展する可能性が高くなります。

【子どもの場合】 子どもが Dengue 熱にかかった場合、一般的に大人の場合よりも軽く、回復も早いようです。しかしその一方で、Dengue 出血熱に発展する可能性が高いのが特徴です。

Dengue 熱には予防ワクチンや治療法はないので、蚊にさされないよう少しゆったりめの長袖や長ズボン（肌ぴったりした服だと蚊の針がささりやすい）を着用しましょう。秋になると蚊もいなくなりますが、もうしばらくの間、蚊にさされないように注意しましょう。

10月13日は「体育の日」 10月は「体力づくり強調月間」です

「スポーツ」という言葉には、競技や運動のほかに、「楽しみ」という意味も

「スポーツ」を調べてみました。“勝敗を競ったりする目的で行われる身体運動の総称”とありました。陸上競技・水上競技・球技・格闘技などの競技用スポーツだと自分には無理！！ と思ってしまいますが・・・。

でももう一つ、別の意味もあります。楽しみをもとめてレクリエーションで行われるもの。これだったら自分にもできそうな感じ！！



楽しむのがスポーツ です。

「できなかったことができた！」という自信が、大きな心の支えに

運動が苦手な人にとっては、「スポーツなんて楽しめない！」と思うのが本当の気持ちでしょう。でも、上手にかっこよくできることばかりがスポーツではないのです。繰り返し練習して成功したあの組体操。全然できなかったことができるようになるのは、とてもうれしくもあり、楽しくもあり。

「やったあ、できたぞ！！」 この気持ちが大切なのです。



スポーツでのけがを防ぐには、①準備運動 ②体の調子を整える こと

「スポーツ」を楽しむために大切なことは、けがを防ぐこと。準備運動はもちろんですが、体調が悪いときには注意力や集中力が低下してしまいます。そして、睡眠不足や朝食ぬきの時も同じこと。油断や無理は大けがにつながることもあるので、気をつけましょう。