



令和4年度
社会福祉法人大谷会
看護師

コロナ対策もしっかり
しましょう



8月の和名「葉月」は、「葉が紅葉して落ちる月」が由来と言われています。8月7日は暦の上では「立秋」秋の始まりですね。夏の疲れを残さぬようにしっかり体調管理をしましょう。夏はまだまだ続きます。



ズルズル鼻水…気になるときは

鼻水の状態でこんなことがわかります

透明でサラサラ

カゼのひき始めかもしれません。
くしゃみや目のかゆみがあれば
アレルギー性鼻炎の可能性も



粘り気がある薄い色（透明～黄）

カゼが治りかけているときです。
頭痛や吐き気などは他の病気の
疑いもあるので受診を



色が濃く粘り気がある

副鼻腔炎の症状かもしれません。
長引く場合は耳鼻科に相談しま
しょう



まずはしっかり体を休めることが大切。
他にもおうちでできるケアは…

部屋を加湿する

鼻の通りをよくして、呼吸が楽になります

こまめに鼻をかませる

ゆっくり片方ずつかませましょう。
ガーゼなどで優しくふきとるのもオススメ



日焼け止めを使う



日焼けしたところを保湿する



日焼けしたところを冷やす

真夏の日なたは50℃!?

「暑い…。ちょっと木陰で休憩しよう」
「ふう～。木陰は涼しいなあ」

みなさんも、こんな風に感じたことはあ
りませんか？ でも実は、日なたと日陰の
気温にはほとんど差がありません。

違うのは“地面の温度”

真夏の日なたでは、気温が
30℃でも、地面の温度は50℃
にもなることがあります。日
なたでは高温の地面からの熱
も受け取るため、暑く感じるのです。



このときに受け取る熱量は、なんと「6
畳程度の部屋で10台の電気ストーブを使っ
ている」ときの熱量に相当するそうです！
一方、日陰では地面の温度が気温と同じ
くらいなので、涼しく感じるのです。

日中の外出は…

- できるだけ日陰を移動しよう
- 日傘をさそう
- 白っぽい色の服を着よう



蚊が好きな色は何色!?

かゆ～い！ チューチューと血を吸い、
蚊に刺された！ 肌をかゆくさせて、みんな
を困らせる“蚊”。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子
が大好き。何色かわかりますか？

しろ いろ
白色

き いろ
黄色

くろ いろ
黒色



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と
「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだと
か。シマウマの黒い模様には蚊がたくさん集まっ
たという実験結果もあるそうです。

服でできる蚊対策!

しろいろ あか いろ ぶく き
白色など明るい色の服を着よう

なが そで や なが ズボンで、
肌が出る部分を減らそう

