

【今月のテーマ】 **暑い夏を、健康的に楽しく過ごそう！！**

今年も暑い夏がやってきました。暑い日々が続くと食欲が落ちて体調を崩しやすくなります。夏の遊びを楽しみながら、水分補給や十分な休息を心掛け、感染症や熱中症などの対策をし、健康的に楽しく夏を過ごしましょう。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにはっきり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る

ヘルパンギーナ

喉の奥に水泡が吹き高熱が出ます。水泡がつぶれると痛み、食欲が落ちます。下痢や嘔吐などの症状が出ることあります。まれに髄膜炎などの合併症があらわれます。

手足口病

手のひら、足の裏や口のなかに水泡ができることが特徴です。膝やお尻に出ることもあります。症状が治まっても2～数週間は便からウイルスが排出されます。

咽頭結膜熱

プール熱とよばれる夏風邪の一つです。高熱が3～5日続くことがあり、のどの痛みや結膜炎の症状がみられます。感染力が強いので、タオルの共有は避けましょう。



暑さに負けるな

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



脱水症の症状	
軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

紫外線から体を守るための紫外線対策

- 屋外の活動はなるべく紫外線の少ない時間を選び、紫外線の強い時間は直射日光を避けて日陰を選んであそびましょう。
- 日陰がないときは遮光カーテンやパラソルなどで日陰を作る工夫をしましょう。
- 帽子を被り、七分丈など体を覆う部分の多い服や、吸湿性と吸水性に優れた素材ものを選びましょう。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

- 背が低く、地熱の影響を受けやすい。
- 温度調節能力が未発達で体温を下げにくい。
- 体表面積が大きいので、周囲の環境の影響を受けやすい。
- ひとりで衣服の調節や水分補給が難しい。

