

8月！いよいよ夏本番ですね！暑さに負けず、元気にプール遊びや外遊びをする子どもたちの姿が多く見られます。また8月は海、お祭り、エイサーなどお休み中に出かける方もたくさんいると思います。事故やけがのないよう気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう(^)/

夏バテ 予防

「夏バテ」とは医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

家庭でできる3つの対策！



① 睡眠不足にさせない規則正しい生活

疲れをとるためにはぐっすり寝ることも大切です。寝室を快適に保つために、部屋の温度は28℃、湿度は50～60%を目安にエアコンや扇風機を活用するとよいでしょう。

② 汗をかける体質にしておく

人は発汗で温度調整をしているため、汗をかく能力を高めることも「夏バテ」予防につながります。汗をかいた後は水分補給をしっかりと行いましょう。

③ 冷たいものばかりでなく栄養の偏りが無い食事をする

冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まります。不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルを意識してとるようにしましょう。

夏に多い感染症

●ヘルパンギーナ●

突然の高熱とのどの痛み、口蓋垂（のどちんこ）にできる水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日ほどで解熱します。

●手足口病●

手のひら・足の裏・口の中に水泡ができ、発熱することもあります。

●プール熱●

プールで感染することもあり、高熱が3～5日続き、喉の痛み、目の充血やかゆみがあります。

●流行性角結膜炎●

目が腫れ、充血し、普段より多くめやにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルの共有などは避けます。

**※ウイルス感染によって起こる病気です。
他人への感染力も強いので、必ず受診して
医師の診断をうけましょう！**

紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しが強い時はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用する等の対策をしましょう。それでも日焼けをしたら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう！

