

# ほけんごより 8月

蒸し暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。新型コロナウイルス感染が心配なところもありますが、遠出される方もいるかと思ひます。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 夏バテとは？

「夏に起こる体がだるい、疲れやすい、食欲がないといったことの総称」

原因は・・・

1. 自律神経の乱れ
2. 高温多湿環境による体力消耗・発汗異常
3. 睡眠不足



## 夏バテにならないために・・・

### 1. エアコンを上手に使おう！

- \* 外と室内の温度差は5度以内（28度）
- \* 除湿機能で湿度を下げよう
- \* 寝るときはタイマー機能も活用しよう

### 2. 胃腸を冷やさない！

- \* 飲み物は常温（ぬるめ）にしよう
- \* 香辛料・酸味のある調味料を使って食欲増進・疲労回復

## 夏の感染症知っていますか？

ウイルス感染によっておこる病気です。他人への感染力も強いので、必ず医師の診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ

高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴。



### 手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもある。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

高熱、喉の痛み、目の充血やかゆみといった結膜炎の症状がでる。



### 流行性角結膜炎

（はやり目）  
目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出る。



## 寝冷えに注意！

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えます。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はスポンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



## マスクと熱中症

マスクをしていることで、体温が上がりやすく、口元に湿気がたまり喉の渇きを感じにくいため、熱中症になりやすい環境です。熱中症を予防するために、身体を冷やす工夫、水分と塩分の摂取、夏野菜や果物を意識して摂取しましょう。

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をあげましょう。

