

いよいよ8月。夏の暑さもピークを迎えています。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取って、子どもたちの体の変化に気がつけながら、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思えます。



## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

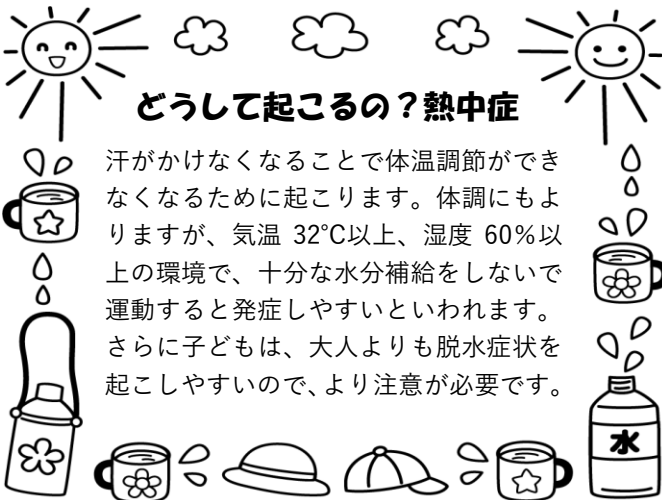
### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



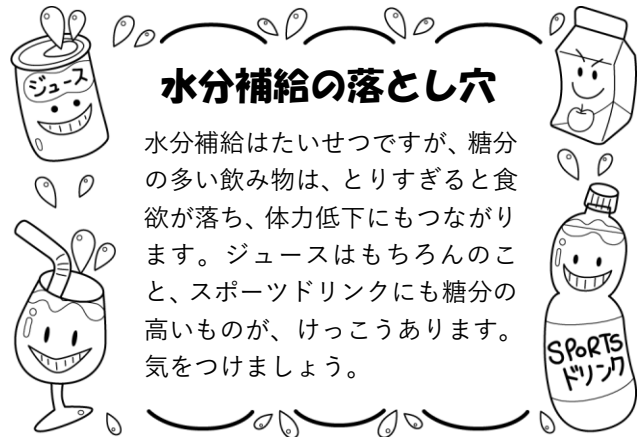
### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。



### どうして起こるの？熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32°C以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。



### 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

### 【夏に流行する主な病気】

ヘルパンギーナ	発熱、のどに発疹・水疱・潰瘍ができる（水疱などで食事ののどを通らないこともあります）
伝染性膿痂疹（とびひ）	虫さされや小さな傷のあとから発症する。赤く腫れて水疱ができ、膿をもった水疱からびらんを生じる。
プール熱 （アデノウイルス感染症）	発熱、のどの痛み、目の充血（結膜炎）、めやに、鼻汁
手足口病	口の中、手のひら、足の裏、膝の裏、おしりなどに小さな発疹や水ぼうがが出る。熱が出ることもあります。

### ～夏バテを予防するために～

- (1)たくさん遊んだ後は、十分に体を休めて、しっかりと睡眠を取りましょう。
- (2)肉・魚・卵・豆製品・乳製品・緑黄色野菜を食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、朝食は抜かずにしっかり食べましょう。
- (3)牛乳やスープも水分補給のひとつです。清涼飲料水はできるだけ減らして、麦茶やお水を飲むようにしましょう。