



梅雨真っただ中、毎日ムシムシと暑い日が続いています。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間が不十分だったりして体調を崩しやすい時期です。本格的な夏に備え、十分な栄養・睡眠をしっかりとって免疫力を高め、元気にすごしましょう。

<大切な生活リズムは整っていますか>

子どもの健康には、早寝・早起き・清潔・朝ごはんが大切です。朝ごはんは、身体の活性化、調理する音（聴覚）、食事の匂い（嗅覚）、食事の色や形（視覚）、手触りや舌触り（触覚）、味（味覚）を動かし脳に刺激を与え目覚めさせてくれます。また、清潔を保ち規則正しい生活でウイルスを寄せ付けず強い体を作ることも、楽しい夏を過ごせる要因となります。ご家族みなさんで気をつけていきましょう。



楽しいプール・水遊びのために

楽しく安全に遊べるよう、ご家庭で以下のことをお願いします。

- ① 毎日お風呂に入り汗をながし、髪の毛も洗う
- ② 爪は短く切る。
- ③ 耳そうじをする（耳鼻科でも行ってくれます）
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる。
- ⑤ たっぷりと睡眠をとる。（早寝早起き）

※ 水いぼ・とびひ等の病気や、中耳炎・結膜炎等、目・耳・鼻の病気に罹っていたら早めに治療しておきましょう。

夏にかかりやすい病気

ヘルパンギーナ～突然の高熱が数日続き、のどの痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

咽頭結膜炎（プール熱）～喉と目に炎症（のどの痛み、目の充血やかゆみ等、結膜炎のような症状）が起こり、高熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオル等を共有するのはやめましょう。

手足口病～手のひら、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。食事はのど越しがよいものを食べましょう。



ウイルス感染によって起こる病気です。感染力が強いため、必ず受診をして医師の診断をうけましょう。

～ 熱中症にご注意 ～

熱中症にならないために、戸外では帽子をかぶり日陰で遊ぶようにしましょう。もし、体温が高熱になり顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状がみられたら、涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をして、わきの下や足のつけ根等大きな血管が通っている所を冷やしましょう。意識がなく水分補給ができない場合は、救急車を呼ぶ必要があります。



