

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節になりました。子どもは暑くても夢中になって遊ぶので、こまめに水分補給や休息をとり、熱中症を予防しましょう。

また、夏は食欲が落ち、身体の調子を崩しやすい時期です。健康状態には十分注意して、楽しい夏を過ごしましょう。

夏バテに要注意！

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い …①
- ジュースやアイスクリーム、冷たい飲み物をたくさんとる …②
- 野菜はほとんど食べない …③
- 冷房の効いた部屋に長時間いる …④
- 入浴はシャワーで簡単にすませる …⑤
- 夜更かしをする …⑥
- 運動量が少ない …⑦

夏バテ予防には、食事・運動・睡眠のバランスを整えることが大事です。
チェックが多かった人は、生活習慣を見直してみましょう。

➡ ①～③にチェックある人…**バランスのとれた食事をとろう！**

- ・タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を摂りましょう。
- ・味噌汁やスープも夏の疲れた胃腸にぴったりです。
- ・のどが渇く前に水分補給をして、糖分の多いジュースなどは控えます。

➡ ④にチェックがある人…**体を冷やしすぎないようにしよう！**

- ・冷房は28℃前後に調節し、外気温と室温の差は10℃以内が理想的です。

➡ ⑤～⑦にチェックがある人…**汗をかく習慣をつけ、しっかり睡眠をとろう！**

- ・普段から軽い運動をして、お風呂にゆっくり浸かりましょう。
- ・毎日決まった時間に就寝し、朝は日光を浴びて睡眠のリズムをつけることが大切です。

手足口病と水ぼうそう

夏の時期に、子どもたちの間で流行しやすい「手足口病」ですが、同じように全身に水疱ができる感染症に「水ぼうそう」があります。症状は似ていますが、水ぼうそうは感染力がとても強く、重篤化しやすいため注意が必要です。

手足口病	／ここが違うよ／		水ぼうそう
			
手のひらや足の裏、足の甲、口の中、肘や膝、おしりなどに数mm大の水疱ができる。約 1/3に発熱がみられ、38℃以下のことが多い。	症状		痒みのある発疹が全身にでる。発疹→水疱→かさぶたの順に数日で変化する。水疱はおなか、胸、顔、背中、頭皮に多い。その他、発熱、咳。
ツヤがなくてかたい	水疱の特徴		ツヤがあり、柔らかく、破れやすい
接触・飛沫感染	感染経路		接触・飛沫・空気感染 感染力はインフルエンザの5倍！
対症療法 熱→解熱剤、痛み→痛み止めなど	治療		抗ウイルス薬の飲み薬と塗り薬
なし	予防接種		1歳すぎから2回に分けて受けることができる。接種していても感染することがあるが比較的軽くすむ。
発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段の食事がとれること	登園の目安		全ての発疹が痂皮(かさぶた)化していること(発症から7～10日程度)
	※「登園届」が必要		※「意見書」が必要

○発疹のでる感染症は他にも…

発疹の出る感染症は、溶連菌感染症、突発性発疹、伝染性紅斑、麻疹・風疹など様々です。発熱を伴う、全身に広がる、かゆみが強い、なかなか治らないなどの場合は、症状がひどくなる前に、早めの受診をおすすめします。

