

# なつのほけんだより

鶴ヶ谷希望園  
保健通信 夏号

## 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。普段の生活には、水や麦茶で十分でしょう。

## 熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考えます。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。

**絶対に、子どもをひとりにしないでください！**

## 熱中症？と思ったら…

- ★涼しい所で休ませる
- ★水分の補給
- ★体を冷やす

長い梅雨がようやくあけて、急な猛暑がやってきました。気温の変化に身体がついていかず、体調を崩してるお友だちも多いようです。夏バテして、体力も落ちているので、体調を崩すと回復にも時間がかかります。夏休み中も、規則正しい生活で、暑い夏を元気に乗り切りましょう。1. 水分補給 2. 皮膚のケア 3. 紫外線対策 4. 室温管理に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってください。

## 気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



### フル熱

(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。

