

# 夏を元気に過ごそう！



暑い日が続く夏。体温調整機能の未熟な乳幼児は体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、病気や暑さに負けないように丈夫な身体をつくりましょう。

早寝早起きで規則正しい生活  
(食べる・寝る・遊ぶ)

十分な睡眠  
お昼寝で、休息を

栄養バランスのとれた食事

毎日お風呂に入って  
体をきれいにしよう

冷たいものを食べすぎ  
ない

汗をかいたら拭き  
取り、できれば着替  
えをしよう

水分補給にはお茶を飲もう  
(甘い飲み物は、糖分の摂りすぎ  
や食欲減退につながります)

戸外では必ず帽  
子をかぶる

炎天下で長い時間遊ばない



ちょっと  
ブレイク

## 子どもにも大人にも、もっと睡眠時間を！！

夜 10 時を過ぎて就寝する子どもが年々増えています。

### ★睡眠不足による身体・成長への影響

- ①免疫力低下
- ②成長に必要なホルモンの分泌不足
- ③生活習慣病や老化の危険が高まる
- ④学力低下につながる
- ⑤キレやすい子どもになる



## 気をつけよう、夏の病気

◎夏風邪と呼ばれるもの ⇒ ヘルパンギーナ、プール熱、手足口病 など  
夏風邪は、鼻水や咳は強くありませんが、嘔吐・下痢・腹痛・高熱・体に発疹ができる等が特徴です。

◎皮膚の病気にも注意 ⇒ あせも（汗疹）、とびひ、水いぼ など



## 夏の病気あれこれ

病名	潜伏期間	感染経路	症状	注意点・予防等
ヘルパンギーナ	2～4日	経口・飛沫感染	39℃前後の高熱が3～4日続き、喉の奥に小さな水疱ができるため痛みで食べられなくなる。	脱水症状に気をつけ、水疱を刺激しない柔らかい物や薄味の物を食べさせる。
プール熱（咽頭結膜熱）	1週間前後	飛沫感染 プールを介して感染することも多いので「プール熱」といわれる	39℃前後の高熱が4～5日続き、喉の痛み、咳、目ヤニや目の充血がある。頭痛・吐き気・腹痛・下痢を伴う事がある。	プールに入った後は、目・手洗い、うがいをし、シャワーでプールの水をよく落とす。外出後の手洗いも大切。
手足口病	3～6日	飛沫感染	手の平、足の裏、歯ぐき、頬の内側の粘膜に小さな赤褐色の発疹ができる。熱はあまり高くない。	口の中が痛む時は、薄味で刺激が少なく、口当たりの良いものを食べさせる。
あせも（汗疹）			汗の出口（汗腺）が埃や垢で塞がれることにより炎症反応を起こし、かゆみが起こる。	オムツを当てている部分、背中、関節部分にできやすい。皮膚を清潔に保つことが大切。
とびひ	2～10日	接触感染 虫刺されや擦り傷に菌が入り感染。他の子にもうつる。	透明な水泡ができ、それが白く濁っていく。水泡は破れやすく、かゆみがあるため、かきむしる事により広がる。	湿疹や、かきむしって傷を作らない事が大切。虫に刺されたらすぐに薬を塗ることも予防となる。
水いぼ		ウイルス感染 ・接触感染 他の子にもうつる	1～2mmのかたくて中央が少しへこんだ半球状の発疹が、脇の下、股の付け根など皮膚の擦れ合う所にてでき、体中に広がる。	タオルの共有はやめる。肌が乾燥していると感染しやすいため、乾燥肌の場合は日ごろから保湿を行う。
熱中症			高温多湿で体温調節が不可能になる。体温の上昇がなくても、手足や腹部のけいれんが起こる。	水分補給を十分に行う。通気性の良い服を着る。外出時は必ず帽子をかぶる。