

# おひさまだよ



2017.7.27

せんだの森

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。いよいよ夏がやってきました。子どもたちは、暑さもあそびの味方にして、夏ならではのプールや水あそびに夢中です。たくさんあそんで、たくさん食べて、しっかり休息をとりながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。

## 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掛けましょう。

### 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、室内でも熱中症になります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やし過ぎは要注意。設定温度、27～28℃を目安にしましょう。

## とんでけ、夏バテ！

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗します。上手に食べて、暑さに負けない身体を作りましょう。

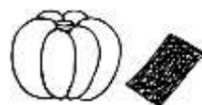
### エネルギーの源 タンパク質

えだまめ・とうもろこしなど



### 抵抗力をつける ビタミンA

のり・かぼちゃ・にんじんなど



### 疲労回復に大切な ビタミンB1

豚肉・大豆などの豆類  
緑黄色野菜など



### 水分補給は、麦茶・水

甘味のないものがおすすめ



## 高熱に注意 夏かぜ

夏風邪を起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。咳や鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。

### 夏に流行する病気

- ・プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病など

### 主な症状

- ・高熱が出る
- ・目の充血・痛み・かゆみがある
- ・のどが赤く腫れ、痛みがある
- ・体に発疹がでる

これらの特徴があったり、いつもと違う時は必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

## 8月7日は鼻の日

### 鼻のしくみと働き

- ・息をする…空気中のほこりや細菌を取り除き、吸い込んだ空気の湿度や温度を調節するというエアコンのような働きをします。
- ・“におい”をかぐ。
- ・声の音色を出す…鼻がすっきりと通っていると、発音もきれいに響きます。

### \*鼻水はどうして出るの？

気温の変化やウイルスが侵入、ほこり、花粉症など原因は様々ですが、鼻粘膜が反応し鼻水となります。

### \*鼻の色の違いは？

はじめは透明で、時間と共に黄色っぽく色がついてきます。鼻の粘膜に2次的な細菌感染が起こります。細菌と白血球が戦った残骸が、鼻水と混ざって出てくるために色がつくのです。

### 鼻水の取り方

※鼻汁は鼻の病気のバロメーター。

長期間出続けるようなら要注意です。

心配な時は耳鼻咽喉科に受診しましょう。

※乳幼児は、鼻づまりが授乳や睡眠に大きく影響するので注意が必要です。

鼻をかむ場合、ゆっくりと片方の鼻の穴を押さえながら少しずつかみましょ。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧がかかり、中耳炎の原因になることがあります。



## 7月のほけん指導

8月1日(火)のほけん指導は、「鼻」について行ないます。

7月の保健指導では、水分補給についておこないました。なぜ水分補給が必要なのか、どのような物をのんだらいいのかなどをみんなで考えました。まだまだ、暑い日が続きます。上手に水分補給をして熱中症に気をつけましょう。

### 8月の当番医

6日(日)	藤田小児内科医院	948-6500	平井外科胃腸科医院	955-5550
11日(金)	日野ホームクリニック	923-1939	宇田内科リウマチ科	922-4747
13日(日)	木村小児科	943-7117	にしえクリニック	931-3223
14日(月)	みつふじ小児科	953-0307	東福山内科医院	943-8880
15日(火)	小池やすはら小児クリニック	932-3512	伊勢丘内科クリニック	947-1159
20日(日)	クリニック和田	953-8292	平川内科医院	925-1060
27日(日)	おひさまこどもクリニック	955-3220	前原病院	925-1086

小児の休日・夜間の診療については福山夜間小児診療所(年中無休)084-922-4999で受け付けています。診療時間は19:00~23:00です。早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。