



ほけんだより

8月号



夏を元気に乗り切るために

日本の夏は高温多湿です。熱中症を予防しながら、暑さに負けず元気に過ごす為にはいろいろな工夫が必要です。



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばしましょう

室内外の気温の差で疲れた体と自律神経を休めるための睡眠は、夏バテ予防、熱中症予防の基本です。

ぐっすり眠る為の工夫をしましょう。

暑い日にでも湯船に浸かって温まってから就寝すると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。

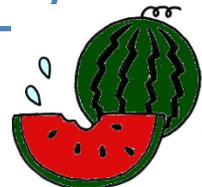
早寝早起きをして生活リズムを整えることも大切です。



バランスの良い食事をとりましょう

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。

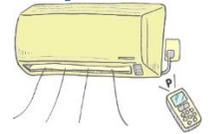
上手に食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。



熱中症に注意しましょう

- ・熱中症は高温多湿の環境に気をつける事が大切ですので、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。
- ・こまめに水分を補給し、休息をとりましょう。
- ・服装は吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。

*地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中はかなりの高温になっています。日ざしの強いときのベビーカー移動はなるべく避けるなど、注意をしましょう



夏の皮膚トラブルに注意しましょう

子どもの皮膚はデリケートです。夏場は、紫外線による日焼けをはじめとして、あせも等、たくさん汗をかく季節ならではの皮膚トラブルがあります。

また、夏は野外で活動する機会が増えることから、虫に刺されたり、植物によるかぶれを起こしたりすることもあります。皮膚トラブルを起こさないように気を付けましょう。

あせも(汗疹)

あせもは、汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。

子どもは汗っかきなので、汗をかいたら、シャワーなどで洗い流します。洗い流せない時は、冷たいタオルなどで拭きましょう。

風呂やシャワーで皮膚の汚れを落とした後は保湿も行いましょう。

衣服は綿などの汗を吸いやすい通気性の良い物を選びましょう。

また、かきこわさないために、爪は短く切っておきましょう。





とびひ(伝染性膿痂疹)

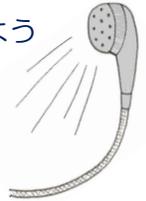
アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。

皮膚のただれが、グチョグチョしてひどい場合は、皮膚科を受診しましょう。

とびひの部分を清潔に保つことが大切です。

石けんをよく泡立て、やさしく洗います。洗った後は石けん分が残らないようにシャワーで十分すすぎ、タオルを押し当てて水分をふき取ります。

皮膚がジュクジュクしている間、湯船につかることはやめましょう。



8月7日は鼻の日です



「鼻の日とは・・・」

日本耳鼻咽喉科学会では、昭和36年以来毎年8月7日を「鼻の日」と制定して、鼻の病気に対する啓発を行っています。制定当時は副鼻腔炎の患者さんが多く、社会生活や学業に大きな影響を与えていたので、この病気の早期発見、早期治療を勧めることを目標にしていました。

鼻は空気の入り口で呼吸や臭いを感じたりする重要な器官です。

子どもに多い鼻の病気には、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などがあります。

鼻が悪いと、耳・のど・肺の病気に罹りやすいばかりではなく、学業や仕事に悪い影響があることが指摘されています。また、いびきをかいたり口呼吸をするようになり、睡眠時無呼吸症候群との関連も注目されています。