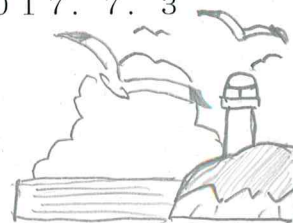


保健だより 7月

大阪市立住吉中学校

2017. 7. 3

太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。クーラーのかけすぎや、冷たいものばかり食べていると、夏バテになったり、熱中症にかかりやすくなります。暑さに慣れ健康に夏を過ごしましょう。



寝冷えするのは人間だけ

ほとんどの動物は、おなかを下にして寝るので、お布団を掛けなくても寝冷えすることはありません。ところが人間は上を向いて寝ている人が多いので、お布団からはみ出したり、クーラーや扇風機をつけたままでは、体を冷やしてしまい、お腹をこわしたり、熱を出してしまいます。おなかをこわしやすい人は腹巻をしたり、長ズボンのパジャマを着ると安心です。



夏に流行る感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mm位の赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜熱(プール熱)

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

*プール熱はタオルの共用に気をつけて!!

治療まず水分補給。

食事は、柔らかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりにとって体力アップ。

夏の健康知識その①

いつもスポーツドリンクで水分補給

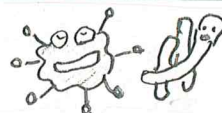


「熱中症予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給しているよ」という人は要注意！運動でたくさん汗をかいた時は、失った水分を補えるスポーツドリンクはおすすめ。糖分も入っているのでエネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとりすぎになります。

*普段の水分補給は、水か、お茶が最適です。カフェインを含まない麦茶を選びましょう。

夏の健康知識その②

夏にひくから夏カゼ？



カゼの原因はウィルスですね。冬カゼの原因のウィルスは、寒くて乾燥した環境が好きです。でも中には暑くて湿度の高い環境が好きなウィルスもあります。エンテロウィルスやアデノウィルスがそれです。これらのウィルスに感染しておこるのが夏カゼです。冬と同じカゼをひくわけではないのです。

*夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べ、水分補給を心がけましょう。予防は、手洗い、十分な睡眠です。