

☆なつやすみがはじまります！

もうすぐみなさんの楽しみにしている夏休みがやってきますね。夏休みはどんなことをしますか？プール？キャンプ？旅行？それとも、なにか新しいことに挑戦する！なんて人もいるかもしれないですね。夏休みがおわったとき、みんなと元気にあえるように、夏休み中も病気やけが、事故に気をつけて過ごしてくださいね。



夏休み5か条！

- その1 はやね・はやおき・あさごはん！
- その2 食事のあとは、はみがき！
- その3 たくさんあそぼう！
- その4 テレビやゲームは時間をきめて！
- その5 すいぶんほきゅうをしよう！

夏休みは夜ふかしできるぞ〜！とおもっている人いませんか？

☆夜ふかしがよくない3つの理由！

① 夜ふかしのせいで、

お昼までねていると、……からだの中の「体内時計」がずれていって、時差ぼけのようにからだがきつくなったりします。



② 夜ふかしで、

ダラダラとおかしをたべていると、朝ごはんがたべられなくなっちゃう！食事の時間もずれてきちゃうよ。



夜ふかしで、

なかなか眠れなくなると、……眠りがあさくなって、身長をのばしたり、疲れをとってくれる「成長ホルモン」がしっかり出なくなっちゃうよ



うらめん裏面もチェック！

「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかけた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。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過ぎに。



★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏に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て、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



❀保護者様へ❀

いよいよ夏休みにはいります。夏休み中は、自由な時間が増え、家にいることも多く生活習慣が乱れやすくなります。夏休みの過ごし方について、ご家庭で話し合う時間をとっていただきたいと思います。

また、この長期休暇を利用して、病気やむし歯等の治療もよろしくお願ひいたします。

「はやってきています!夏の感染症!」

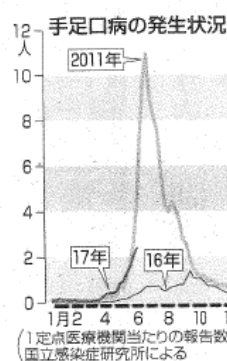
今年は手足口病が例年よりも多いそうです。夏は海やプールに行く機会も増えます。夏の感染症に気をつけて夏休みを過ごしてほしいです。

手足口病とは?

発熱とてのひらや足の裏、足の甲、口内などに発疹や水泡ができます。夏カゼの一種と考えられています。

- 原因菌：コクサッキーウイルス、エンテロウイルス
- 感染経路：飛沫感染、接触感染、経口（糞口感染）
- 予防法：基本的にワクチンなどはありません。
 - ・手洗いうがいの励行（特に排便後、排泄物の後始末後）
 - ・タオルなどの共用は避ける

手足口病、昨年の6倍



乳幼児を中心に、口の中心に発疹が出る「手足口病」の患者数が6月25日までの1週間、1医療機関当たり2・41人となり、昨年同時期に比べて約6倍と大幅に増えていることが5日、国立感染症研究所の定点医療機関からの報告に調べられた。東京都府県別では高知(11・7人)・鳥取(8・89人)・香川(7・14人)・滋賀(6・91人)と西日本を中心に患者が多く、東日本では秋田(1・89人)や東京(1・72人)が比較的多かった。本県は3・09人。昨年同時期は全国で0・41人だった。

感染症研究所「さらに増える可能性」

手足口病はエンテロウイルスなどが原因の感染症。発疹が主な症状で、約3分の1で熱が出る。通常は数日のうちに治るが、髄膜炎などの合併症を引き起こすこともある。くしゃみやみなどの飛沫や便を通じて感染し、保育施設などで集団感染が起りやすい。予防には手洗いや排泄物の処理をしっかりと行うほか、おもちゃやタオルは共用せず、個人別にするのが良いという。