



雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。

暑くなると食欲が落ちたり、睡眠が不十分になったりして夏バテしやすくなります。生活リズムを整えて暑さを乗り切っていきましょう。



夏かぜについて

東海中央病院小児科医 上野 たまき

「夏かぜ」は、夏に流行しやすいウイルス感染の総称です。

手足口病、ヘルパンギーナはコクサッキーウイルスなどのエンテロウイルス属ウイルス、咽頭結膜熱（プール熱）はアデノウイルスが主な原因病原体です。

手足口病はあまり高い熱がでることはなく、口の中、手のひら、足のうらに特徴的な水疱性の発疹が出現します。お尻や肘、膝にも発疹がみられることもあります。

ヘルパンギーナは突然の高熱が特徴的で、のどに小水疱ができます。いずれも数日で落ち着いてきますが、口内炎の痛みで飲んだり食べたり出来なくなることがあります。下痢をとともうこともあります。また、その年に流行するウイルスの型によって髄膜炎や脳炎を合併することもあります。

咽頭結膜熱も高熱で発症し、咽頭炎に加え、結膜炎も認め、しばしば高熱は長引きます。いずれもウイルス感染のため抗生剤は効果がなく、対症療法で経過をみますが、水分がとれず、ぐったりしてきたときには受診するようにしましょう。

子どもは暑いと体温が上がって体力を消耗しやすい、汗を大量にかいて脱水になりやすいなどの理由から、大人よりも夏バテしやすい傾向があります。

エアコンを上手につかって、十分な睡眠をとり疲れをためないようにすることも大切です。



飛んでけ! 夏バテ

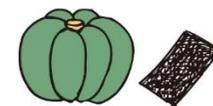
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質

抵抗力をつける ビタミンA



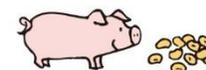
エダマメや
トウモロコシなど



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

水分補給は、麦茶、水



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め



7月のおすすめ絵本

「たなばたバス」 作・絵 / 藤野ともひこ
七夕の日の天気予報は大雨。空から織姫様の願いが書かれた短冊が降ってきました。バスくんとねずみくんたちは願いを叶えるために、力を合わせて奮闘します。織姫様と彦星様は無事に会うことができるのでしょうか…? 参加型で楽しい七夕の絵本です!

