



今年の夏も暑かったですね。まだまだ残暑も厳しいようです。暑い日が続くと体力を激しく消耗したり、食欲が落ちるため元気に過ごすことが難しい季節です。朝起きて体温を測り、お子さんの顔を見て今日も元気か確認してくださいね。朝食を食べる様子や便の状態も元気のバロメーターになりますよ。

感染症が流行しています！

最近テレビでも報道されているように、子どもを中心に罹る病気が流行しているようです。症状がみられたときは受診をお願いします。大人も罹る場合がありますので、ご注意ください。

【手足口病】

手のひら、足の裏、口の中などに水疱や発疹ができる病気です。発熱することもあります。

【RS ウイルス感染症】

発熱、咳、鼻水といった風邪症状がでます。咳が長引いている時は必ず受診をしてください。

【ヒトメタニューモウイルス感染症】

発熱、咳、鼻水といった風邪症状がでます。咳が長引いている時は必ず受診をしてください。

【溶連菌感染症】

突然の発熱とのどが腫れて痛みます。舌にイチゴ状のぶつぶつが出ます。からだや手足に痒みがある発疹が出ることもあります。



飛んでけ！夏バテ

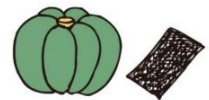
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



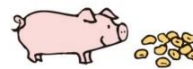
エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



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



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



8月7日は
鼻の日

鼻にはおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められて加湿され、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかく

危険から身を守る働きがあるほか、においを楽しめます。

声の響きを調節

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

