



令和2年 6月30日(火)  
社会福祉法人 優愛会  
看護師 星 真紀

梅雨の時期に入り、昼夜の寒暖差で体調を崩してしまうお子さんが増えている状況です。新型コロナウイルス感染症が一旦落ち着いたものの、宮城県でも再発している状況にあります。目に見えないウイルスから子どもたちを守るために、園では手洗いや環境の除菌を徹底しています。また、子どもたちの手洗いもより丁寧に行うようになり、今まで以上に習慣化されたように感じます。ご家庭でも、引き続き手洗い・手指消毒のご協力をお願いします。

これからの時期は、コロナウイルス感染症の他にも、夏から秋にかけて様々な感染症が流行ってきます。バランスの良い栄養補給、十分な睡眠を心掛けウイルスに負けない体づくりをしましょう。

## 夏にかかりやすい病気

夏かぜの原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しいせきなどの症状が見られます。ほかにも「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。手洗いやうがいをし、しっかり食事をする、体を冷やしすぎない、疲れた日は早く寝るなどして、普段から免疫力を高めて予防しましょう。



## 蚊に刺されないようにしましょう



即時型

遅延型

- 即時型：大人に多い。すくかゆみが出て、1～2時間で治まります。
- 遅延型：子供に多い。刺されてから1～2日後にかゆくなり、炎症が起きたりします。1～2週間激しいかゆみが続き、とびひになることもあります。

### <刺されない工夫>

- ・汗をこまめにふく。・山や草むらで遊ぶ時は長めの服装で。
- ・アロマ：レモングラス、ペパーミント、ミント、ラベンダーなど  
(10ccの水 + アロマ3滴)をたらしスプレーする。
- ・酢：グラスに入れ枕元に置いて寝る。



## 熱中症にご注意

熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。体温が高い、顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をしましょう。わきの下などの、大きな血管が通っているところを保冷剤や濡れたタオルで冷やすと効果的です。また、野外に出る時は帽子をかぶるようにしましょう。屋内や暑くなった車内、ベビーカーの利用時に地面からの熱などでも熱中症になりやすいので注意しましょう。



## 日光の健康への影響について

### < 日光にあたる目安 >

- ・夏なら木陰30分、冬なら1～2時間程度で十分です。
- ・春先～初秋は1日のうち最も紫外線が強くなります。この時期の10～14時頃は日光をなるべく避けた方がよいとされています。
- ・外用剤は日光に当たると「光線過敏症」を起こすことがあるので注意が必要です。
- ・ソラニンを含む食品(ライム・セロリ・パセリ・柑橘類など)を食べてから日光に当たると、光に反応しやすくなるので注意しましょう。ソラニンを含む食品は、夕食に取るとよいです。

### ●日光・紫外線のメリット

- ・ビタミンDは日光により活性化されます。
- ・ビタミンDは丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素です。
- ・朝起きて日に当たることは、人間の体内時計をリセットし、生活リズムを整える効果があります。

