

# おひさま 夏号

## 気をつけたい 夏風邪

### 咽頭結膜熱（プール熱）

その名の通り、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでごまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

## おうちで休むときは……

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすくなるため、アイスクリームやゼリーなど口当たり、のどごしの良いものを少しずつ摂るようにしましょう。また、この時期には、熱中症対策として水分と一緒に塩分を摂ることも大切です。



## 水分補給

## ネバネバで夏バテ予防

ヤマイモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなどの食材に共通しているのはネバネバしていることです。ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみるのもいいですね。



### 効き目のマイルドなものを

日焼け止めは使用することで肌にかかる負担も大きくなります。赤ちゃん用や子ども用と書かれているものを使用しましょう。

### 日光に当たりすぎない

夏の強い日光は体力を奪います。日光に当たる時間を短くすることも大切です。

### 帽子を活用して

帽子のつばが7cmあると、日焼けの原因となる紫外線を約60%カットできるというデータもあります。

