

暑かった5月から6月前半に比べると、7月は比較的涼しい日が続いていましたが、そろそろ梅雨明けも近いと思います。体調をくずさないように過ごしてください。

今回は夏号として、夏に気をつけたい色々なことをお伝えします。



なつかぜ 夏風邪について



夏風邪といっても、種類があるのをご存知でしたか？ 3大夏風邪と言われている風邪は子供がかかりやすいのですが、大人が感染すると重症化することが多いです。高熱が出たり、いつもと違うような症状が見られたらすぐに病院へ行きましょう。



<ヘルパンギーナ>

ヘルパンギーナは、夏に流行する感染性の^{いんどうえん}咽頭炎です。のどに小さな水泡がたくさんできて、39℃前後の高い熱が出ます。

<手足口病>

名前のとおり、手・足・口に症状が出るウイルス性の感染症です。軽症で終わることが多いのですが、時々重症化することもあります。特に、今年は流行の拡大がニュースでも取り上げられています。

<プール熱（^{いんどうけつまくえん}咽頭結膜炎）>

医学的な病名は「咽頭結膜炎」です。プールでの感染が多いと言われていますが、それ以外の場所で感染することもあります。39℃前後の熱が出ます。



夏バテの原因は？

<夏バテの原因 その1> 「自律神経の乱れ」

私たちの体は気温が高くなると、自律神経の働きで汗をかいて熱を出そうとします。しかし、涼しい室内と蒸し暑い外を出入りしたり、室内に閉じこもることで体温をコントロールする自律神経の働きが乱れてしまいます。すると疲れやだるさ、^{しょくよくろしん}食欲不振などが見られるようになります。

<夏バテの原因 その2> 「低血圧」

暑くなると、汗をかき体内の水分が失われ、食欲が無くなります。また、体の中の水分が失われると血液の循環量も減ってしまい血圧が低くなります。さらに血圧は季節によって差があり、夏は血管が広がるため低血圧になりやすいと言われています。低血圧になると、疲労感・だるさ、めまい・立ちくらみ、低体温などが起こります。しっかりと水分をとりましょう。

<夏バテの原因 その3> 「睡眠不足」

熱帯夜が続くと、睡眠不足になりやすくなります。睡眠不足が続くと、日中の疲れを回復することができず、疲れがたまって夏バテを起こしやすくなります。さらに睡眠がとれないと、上記で説明した自律神経のバランスもくずれてしまい、体力が落ちて夏風邪にもかかりやすくなります。夏は、寝る30分～1時間前にぬるめのお湯につかると眠りにつきやすくなります。暑くて寝苦しい時は、氷枕などで頭部を冷やすのも良いでしょう。

夏を元気に過ごすために…



元気で楽しい夏休みを過ごすことができるように、以下のことに注意してください。夏バテや病気は、かかってから治療をするよりも、予防をすることが大切です。

＜からだやおなかを冷やさない！！＞

- ・冷たいものを食べすぎたり、飲みすぎたりしない。
- ・お風呂に入る時は、シャワーだけにせず、湯船にゆっくりつかないようにする。



＜エアコンに頼りすぎないように！！＞

- ・設定温度を下げすぎないようにする。
- ・エアコンの風を直接からだにあてないようにする。
- ・寝るときはタイマーをつける。
- ・扇風機を上手に活用する。



＜熱中症に気をつける！！＞

- ・こまめに水分をとる。
- ・体調が悪い時は無理をしない。



＜夏風邪に気をつける！！＞

- ・手洗いやうがい、プールの後のシャワーをしっかりと浴びる。
- ・しっかり睡眠をとる。
- ・バランスの良い食事をとる。



＜紫外線から肌を守る！！＞

- ・紫外線は体の色々なところに影響を与えます。
 - 皮膚への影響…軽いやけどをした状態になりますので、皮膚が傷つけられます。
 - 目への影響…特に水晶体が濁ってしまい、白内障の原因となります。
- ・外出時は、帽子や日傘、サングラス、長袖の衣服などをうまく活用して紫外線から体を守りましょう。

＜生活のリズムを大切に！！＞



- ・からだの中には体内時計がありますが、リズムのある規則正しい生活をしている時は、正確で順調に動いています。しかし、寝る時間や起きる時間が違う不規則な生活をしているとリズムが狂って、頭痛・イライラ・食欲がない・朝起きられない・気持ちが悪いなどの症状が出ます。1～2時間の誤差はあるとしても、自分の生活リズムを決めておくことは大切です。



～保健室からのお知らせ～

夏休み前に、保健室から1学期の健康診断の結果をお配りします。健康診断の結果をもう一度確認して、長期の休みの間に眼科(視力)、歯科、耳鼻科などで治療をしてもらいましょう。

治療が終わったら、必ず報告書を学校に提出してください。

報告書がお手元にない場合は、保健室までご連絡いただければ、再発行いたします。

いよいよ来週から夏休みになります。生活のリズムの乱れに気をつけて、元気で充実した夏休みを過ごしてください。2学期にお会いするのを楽しみにしています。

