

夏バテしていませんか?

夏休みが空け、部活動に宿題に遊びに…みなさん、忙しい毎日を過ごしたことでしょう。暑い日が続いていますが、「夏バテ」していませんか?暑さからくる体の不調、いわゆる「夏バテ」は夏の後半に現れやすいようです。正しい生活習慣を続けて、残りの夏も元気に乗り切りましょう。

◎ 夏バテの症状・原因・対策

食欲がない おなかの 調子がわるい 冷たいものや、食べやすいものばかり 食べていませんか?

食生活を見直しましょう。

手足が冷たい かぜをひきやすい 冷房のきいたところで過ごす時間が 長くありませんか?

エアコンの設定温度を

見直しましょう。

だるい 疲れが取れない 睡眠時間は 足りていますか? **生活リズムを** 見直しましょう。

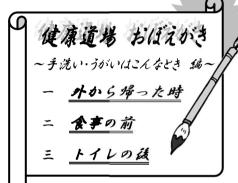




正しい生活習慣で、身体の調子が 整ったら、ステップアップ!

冬場のインフルエンザ大流行、と まではいきませんが、夏場に流行す る感染症もあります。

手洗いうがいもしっかりと行い、 病原菌やウイルスを洗い流してしま いましょう。





感染症まめ知識(1)

手足口病 (てあしくちびょう)

口の中や、手足に痛みを伴う水ぶくれができるのが特徴。 夏が流行のピーク。 乳幼児がかかることが多い。 夏かぜの一つ。

感染症まめ知識②

ヘルパンギーナ

突然の発熱(39℃以上)、のど の痛み、ロの中やのどにできる水ぶ

くれが特徴。4歳以下の乳幼児に多い。夏かぜの代表的なもの。

どちらも乳幼児に多くみられますが、中学生だとかからない、とい うわけではありません! 十分に注意しましょう。