



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、忙しい毎日をご過ごしたことでしょ。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
調子が変わる

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。

健康道場 おぼえがき

～手洗いうがいはこんなとき 編～

- 一 外から帰った時
- 二 食事の前
- 三 トイレの後



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、口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。