



7月

すずらん通信

平成30年度 7月発行 No.34

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。夏に多い感染症に「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」「流行性角結膜炎」等があります。手洗い・うがい、バランスのよい食事、体を冷やしすぎないなど日頃から免疫力を高めて予防したいものですが、体調を崩すなど困ったときには、いつでもご連絡いただけたら幸いです。

すずらんルーム 0967-34-9026

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の判断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

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時に起こりやすいです。もし、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、水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。



夏バテ予防に・・・体内にこもった熱を排出！

きゅうりとトマトのさっぱりサラダ

材料 きゅうり…2/1本
トマト…1個
酢・だし汁…各小さじ2
塩…少々

作り方 ①野菜は水洗いをしてヘタを取ります。
②きゅうりは薄切り、トマトはくし切りにします。
③酢・だし汁・塩を混ぜ、②を和えます。



★きゅうりの水分は粒子が細かく、体のすみずみまで血液を運びます。体内の各器官に栄養が行き渡り、全身の機能を高めます。利尿作用と体内の熱を下げる効果もあるので、暑い夏にピッタリの食材です。

★トマトは胃腸機能の低下を回復させるビタミンCなどを含み、夏バテ解消に効果があります。利尿効果のあるカリウム、酸によって胃液の分泌を促すクエン酸も含まれています。