

# すずらん通信



令和7年 7月号 No.117

梅雨が明けると暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間に外遊びをするなど、暑さに負けない体づくりが大切です。

また、夏に多い感染症として「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」等があげられます。手洗い・うがい、しっかりと食事をとる、体を冷やしすぎない、早寝早起きを心掛けるなど、体の免疫力を高めて予防していきましょう。

## 食事で夏バテ対策



### ●ビタミン B1 を含む食材を食べよう！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミン B1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。

ビタミン B1 の補給には良質タンパク質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめ！また、ニンニクや玉ねぎに含まれる成分がビタミン B1 の働きを高めてくれるので、一緒に食べるのがいいですよ♪



**食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきます！**

**肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、果物など様々な食品を場産すよく食べることが大切です。**

阿蘇医療センター病児・病後児 すずらんルーム  
☎ 0967-34-9026

### ●夏野菜を食べよう！

トマトやきゅうりなどの旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。

暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。



## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすく、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

**車や家の中でも熱中症になります！**

特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

