

すずらん通信



令和6年 8月発行 No.106

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。いよいよ夏本番！気温もぐんと上がり、熱中症の危険性もでてきます。普段から水分補給をこまめに行うように心がけていきたいですね。

お困りの際はお気軽にお電話ください。

0967-34-9026

夏のお出かけ

ご家族で旅行やレジャーなどに出かける機会の多いこの季節。子ども達の体調には十分に気を配りたいものです。子ども達は、大人以上に休養が必要です。ゆとりのあるスケジュールを立てるようにしましょう。

また、この時期「車の中に子供を放置する」ことによる事故が多くみられます。たとえ2～3分であっても、絶対にしないようにしてください。ご家族でのお出かけは、子ども達にとっても、きっと楽しい思い出になると思います。

夏野菜で

体の中から涼しく！

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

セミの豆知識

日本には、30種類ものセミがいるそうです。土の中で訳3～17年過ごした幼虫が、地面から出てきて木に登り、羽化します。成虫になってからの寿命は、だいたい2～3週間ですが、なかには1カ月近く生きるセミもいるそうです。

ヘルパンギーナ



症状

夏によくかかる、ウイルス性の夏風邪の一種です。のどの痛みを伴う、39度以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水泡やかいようが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

家庭での処置

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてよいでしょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐がみられたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1～4日で熱は治まります。