



猛暑と熱帯夜が続いています。昼間のこまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとること、そして夜は、ぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使ってくださいね。

「三大夏風邪」の主な症状



手足口病

ヘルパンギーナ

プール熱 (咽頭結膜熱)

- 手と足と口、最近ではお尻や股にも水泡ができる
- 最初の1~2日に熱がでることがある(高くて38度程度)

- 39度~40度の高熱が2~3日続く
- のどの奥に小さな口内炎が多数できる

- 38~40度の高熱が3~7日続く
- のどの痛みが3~5日続く
- 目の痛みやかゆみがあり、目ヤニが出る
- おう吐や下痢をともなうことがある



突然発症することが多いですが、時間と共に回復します

→症状は様々ですが、休養と栄養、水分が摂れていれば自然に回復していきます。かかりつけ医に受診しましょう

感染を広げない予防対策を徹底しましょう

→飛沫感染・接触感染を防ぐためには、うがいと手洗いが基本です。家庭内でもタオルの共有は控えましょう

病気が回復しても油断は禁物

→症状は数日~1週間程度で自然に治癒しますが、ウイルスはしばらく便などの排泄物や接触した家具などの表面に残っているので注意が必要です

暑さ指数の掲示について

名手保育園では正面玄関ホールの壁掛け時計下に暑さ指数(WBGT)の掲示をしています。毎日(土曜を除く)8時半前後に掲示していますので、皆さん熱中症の参考にして下さい。

暑さ指数とは…

熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で表示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気の熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度②日射・輻射(ふくしゃ)などの周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力が消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする



- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

- おなかを冷やさない

- 汗を吸いやすいパジャマを着る