

梅雨が明け暑い日が続いています。食事・睡眠・休養を上手にとり、まだまだ続く長い夏を乗り切りましょう。お盆休みに入ると、人が多く集まる場所にでかけることも増えると思います。体調やけがに気を付けて、楽しい夏の思い出を聞かせて下さいね。

## 8月7日は「鼻の日」

★鼻にはこんな役割があります。

呼吸をする・匂いを嗅ぐ他に、鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります。

### 鼻のかみ方

①口から息を吸い込み、ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

②片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しづつかみまます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

③鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

### 鼻水の色を見てみよう

#### 透明

気温の変化によるものや、かぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は、垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

#### 黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

## 副鼻腔炎(蓄膿症)って？

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水や、鼻がつまることがあります。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になり、発熱や痛みを伴うこともあり、繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することが大切です。

前頭洞

篩骨洞

上顎洞

上記3つの空洞を副鼻腔と言います。

## 水分の取り方に注意！

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪い体温を下げようと機能します。遊びに夢中で、子どもたちはのどの渇きに気づきにくいことがあります。

- ① 牛乳やジュースは消化に時間がかかるため水やお茶を飲むようにする。
- ② 一度に大量に飲まない・冷やし過ぎない。(消化吸収力が未発達であり、胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすくなります。)
- ③ 運動の前後はこまめに水分を摂取する。

糖分の多い飲み物は、取りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。スポーツ飲料にも糖分・塩分の多い飲み物があります。気をつけましょう。

※梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増えます。

水筒のパッキンや、おしぼりの確認をお願いします。また、カビが生えてしまったら漂白をしたり新しい物への交換をお願いします。

# 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさをからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



## 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



## 夏バテ STOP!

### お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



## 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は出ず、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。

## 熱中症の対策方法

### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめて楽にさせましょう。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首・脇の下、足の付け根などにあてて、体を冷やします。

### 水分を取る

少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液（アクアライトやオーエスワン）を与えましょう。



こんな症状が出たら医療機関に連絡し受診しましょう！



- ・ 唇が乾いている。
- ・ 尿の量が少ない。
- ・ 顔色が悪い。
- ・ 呼びかけに答えない。
- ・ 体温が40℃を超えている。
- ・ けいれんを起こしている。