



毎日暑い日が続きますね。24節気では、「大暑」という暑さの極みと言われている時期ですが、8月の1週目からは「立秋」に入ります。しかし、まだまだ暑さが続きますので、熱中症対策を行いながら、寝冷えや汗冷えによる夏風邪などの悪化、長期化に気を付けて元気に過ごしていきたいですね。



水遊びが始まります

子どもたちが大好きな水遊び！7月から水浴びなどは行っていますが、本格的に始めていきます。

水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝るなどして、疲れを残さないようにしましょう。

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ

咽頭結膜熱（プール熱）

名前の通り、のど（咽頭）と

目（結膜）に炎症が起こります。うつりやすいです。

<特徴>

- ・うつりやすく、38～40 度の高熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血し、まぶたがはれる、目ヤニが出る

<登園の目安>

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら。

ヘルパンギーナ

原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

<特徴>

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高熱が数日続くことが多い

<登園の目安>

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら。



お休みの日の水遊びは、ここに注意！

必ず大人が付き添って



子どもは転びやすい上に、腕力が弱く自分で起き上がることが難しい。水深が浅くてもおぼれる（洗面器程の水量でもおぼれます）危険があるので、必ず大人が付き添って見守りましょう。

気温をチェック



暑い日は水遊び向きと考えがちですが、直射日光下では水がすぐに温まってしまいます。気温や暑さ指数とチェックしましょう。

アウトドアでは

靴やライフジャケットを用意して



川や海で遊ぶときは、子ども用のライフジャケットを着けましょう。川では石やガラスなどでのケガを防ぐために、靴を履きましょう。

周辺の気象情報をチェック



川に行くときは、上流で降った雨やダムの放流などで急に水かさが増えることがあります。海では低気圧や台風の影響で波が高くなる可能性があります。

からだ事件簿 ～日焼けでヒリヒリ事件～

Q:海に遊びに行ったときに、背中や腕が日焼けして真っ赤になってしまいました。しかも、ヒリヒリ痛くてテンションが下がりました。肌が黒くならないか心配です。なんで日焼けするんでしょうか？（那津あつしさんからの悩み）

A:皮膚は、体を守るシールドです。菌や毒などの敵が体の中に入るのを防いでいます。太陽に含まれている紫外線は皮膚を傷つけて壊してしまいます。長時間太陽光を浴びていると、皮膚の表面が乾いて死んでしまいます。紫外線が入ってくると「メラニン」が皮膚を守るためにメラニン色素を作り、メラニン色素が一度つくられると皮膚の表面にくっついて離れません。そのため、皮膚が黒くなったように見えるのです。

皮膚の健康を守るためには、日焼け止めを塗ったり、日焼けした時には冷やすのも効果的！体を洗すぎず皮膚の乾燥を防いだり、大豆や豆腐などを食べて皮膚を元気にしたりと様々な方法で皮膚を健康に保ちましょう。

ちなみに、人種によってメラニン色素のつくられる量は黒人系が多く、白人系は少なく、病気になりやすいです。

