

わかばすくすく通信

2015年6・7月

監修：内山恵美子

医学博士

小児科専門医

(日本小児科学会認定)

うっとうしい梅雨、

蒸し暑い日が続きます。

この季節、子どもにもおとなにも、

気をつけたいことがいろいろありますね。

ご存知とは思いますが、

ポイントをあげてみます。



“食中毒に注意”の季節です。

食材の保存方法、保存期間をしっかりと管理。調理では十分に火をとおします。調理器具の消毒など、いつも以上に気をつけましょう。

おなかをこわさないように！

冷たいものを摂り過ぎないことが基本。そして、おなかを冷やさないように。寝冷え対策も大切です。



梅雨入りの頃から、

熱中症が多くなります。

蒸し暑さでも熱中症になることがあります。急に暑い日、蒸し暑い日、熱中症に要注意です。

この時期、子どもがかかりやすい病気。

気管支炎、ヘルパンギーナ、手足口病などがあげられます。

ヘルパンギーナ、手足口病は、夏に流行する“かぜ”です。

■ヘルパンギーナ：高熱が出て、のどを痛がります。水も飲めないほど、のどが痛いこともあります。◎熱は1～2日で下がり、のどの痛みも数日でおさまります。

■手足口病：手と足、口の粘膜に発疹が出ます。発疹は米粒大で、水疱になります。熱が出ることもありますが、高熱にはなりません。

◎1週間ほどで治ります。発症から1週間前後は感染に注意してください。



… 体調管理のために、気をつけたいこと ～おさらい～ …



ぐっすりと眠る

雨の日も体を動かし、熟睡のための環境を整えて、睡眠をしっかりとりましょう。子どもには睡眠がとても大事です。



お家の中で元気に遊ぶ

かくれんぼ、風船サッカー・・・外で遊べない日は、お部屋でからだを動かして、遊びましょう。お子さまが喜ぶ“雨の日の遊び”を工夫してください。テレビのつけっぱなしは感心しません。

栄養バランスの 良い食事

口当たりのいいメニューばかりで、栄養がかたよってはいけません。疲れ、体調不良をひきおこします。

たんぱく質・脂質・糖質（炭水化物）が3大栄養素。これに、ビタミンとミネラルを加えて、5大栄養素でしたね。

★厚生労働省のサイトをのぞいてみましょう。

食事バランスガイド

検索

規則正しく暮らす

就寝、起床、3度の食事は時間を決めて、できるかぎり守ります。梅雨だから、暑いからこそ、生活のリズムをこわさないように！

ビタミンが 不足しないように

★農林水産省サイト
「ビタミンの種類と多く含む食品」

農林水産省 ビタミン

検索



わかばこどもクリニック

志木市本町 5-19-15 7F 048-423-4749