



2022年8月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

例年になく早い梅雨明けを迎えた今年の夏！連日の猛暑で熱中症との闘いと、コロナをはじめとした感染症との闘いとで、真っ盛りの夏を楽しむための工夫が必要になりますね。“暑さ疲れ”が出てくるのも夏後半が多いようです。様々な不調が現われる前に、まずは朝の光をしっかりと浴びて、1日のリズムをつくり、この厳しい夏の楽しい思い出をたくさん作って下さいね。

夏カゼに注意

青井保育園でも発熱でたくさんのお子どもたちが欠席した7月。ほとんど“夏カゼと診断された”と報告を受けました。この“夏カゼ”を引き起すのは、主にウィルスによるもので200種類以上あると言われています。

ウィルス…と聞くとどんなイメージでしょうか？ 低温で乾燥した空気を好む？

それは 冬のカゼウィルス！

夏のカゼウィルスは、高温多湿の環境を好むものが多く

その代表は “手足口病”

“ヘルパンギーナ”

“プール熱（咽頭結膜熱・アデノウィルス感染症）”



そして治療方法には、特効薬があるわけではなく、対症療法が中心となります。

ご家庭では、まずは安静・水分補給（脱水症に注意）、そして睡眠・栄養に注意して体力を消耗しないよう心がけましょう。

寝る前の体温に注意！

人間の体は、寝ている間は体温が下がるようになっていきます。
お風呂あがり1時間以上たってから寝るのがよいようですよ。



エアコン、冷え過ぎ注意！

体の冷やし過ぎは、免疫力低下につながりお腹を冷やすと腸の働きも悪くなります。室温28度くらいが最適！

手洗い・うがいをしっかりと

熱中症 & 汗臭さ 対策に!

“濡れタオル”で 水分をプラス

- ・汗は皮膚から蒸発する時に
体の熱を奪って体温を下げます。
- ・汗に水分が加わると、蒸発する量が増えて
熱をたくさん奪ってくれることになります。
- ・汗臭さの原因となる皮膚の細菌や皮脂も
水分が絡め取ってくれます。
- ・市販の汗ふきシートなども
上手に利用しましょう。

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか?

濡れ
タオル



乾いた
タオル

実は、
暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

ズルズル鼻水

鼻水の状態で
こんなことがわかります

透明でサラサラ

カゼのひき始めかもしれません。
くしゃみや目のかゆみがあれば
アレルギー性鼻炎の可能性も



色が濃く粘り気がある

副鼻腔炎の症状かもしれません。
長引く場合は耳鼻科に相談しま
しょう



まずはしっかり体を休めることが大切。
他にもおうちでできるケアは…

部屋を加湿する

こまめに鼻をかませる



粘り気がある薄い色 (透明～黄)

カゼが治りかけているときです。
頭痛や吐き気などは他の病気の
疑いもあるので受診を

