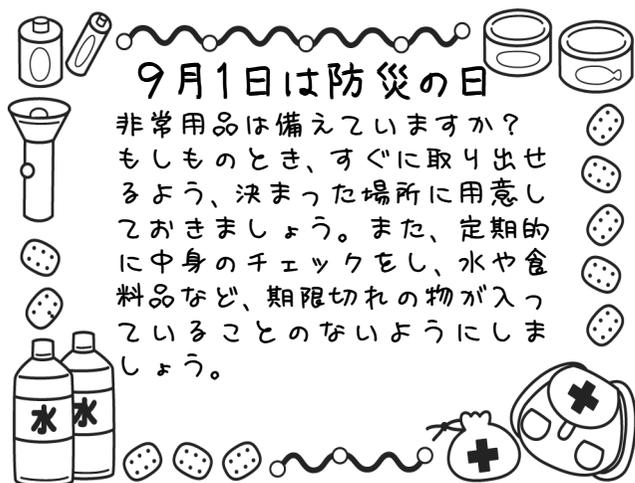


こんにちは♪毎日暑いですね。去年は結構暑い日が続きましたが、今年はこれからどうなんでしょう??日中暑くても、夜、寝るときには涼しければ良いのですが…なかなか僕らの思い通りにはならないのでしょうかね。下にも書きますが、9月1日は防災の日です。3.11で学んだことを活かせるように、年に一度くらいは防災用品の見直しをしてみてください。



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか?もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

気をつけたい夏の病気 その3

手足口病

コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。手のひらや足の裏、口の中に小さな水ぼうや赤い発しんがで、熱が出ることも。3~5日で治る。元気があれば登園できるが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診を。今年は6月から大流行中。



まだまだ暑い...そんな日々を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

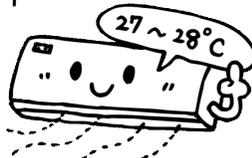


2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。



今年大流行中の手足口病ですが、僕も小学校の頃にかかった記憶があります。勿論今年のウイルスとの型は違うと思うので、僕も感染し発症するリスクはあります…。この手足口病ですが、本当に痛いんですよ。風邪やインフルエンザで喉が痛くなりますよね。ぶっちゃけ、それとは比べ物にならない程痛いんです。唾も飲み込めないんで、食べ物だって食べることができません。そうめんですら飲み込めないんです。しかも汁がしみますし…。なので、万が一お子さんが

発症したら、その位の痛さであるって事を察してあげてください。子供の頃だってそんな痛さだったんですから、いまかかったらどんな痛さなのでしょう…。(因みに大人の方が重症化します)想像したくありません。どうかお子様も保護者の方々も、健康のまま乗り切ることが出来ますように…(^人^)

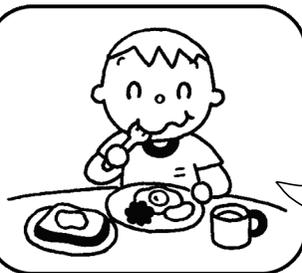
生活リズムを見直しましょう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き
遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる
起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

メディアの影響について…

テレビやDVD、お子さんは集中して何十分でも何時間でも観てしまいますが、皆さんはお子さんに、1日どのくらいの時間観させていますか？ 2004年、日本小児科医会で「子どもとメディア」の問題に対する提言が公表されました。この背景には、テレビやビデオ、ゲームなどに長時間漬け込まれた子は、そうでない子に比べて言葉の遅れが2割ほど多かった…との統計が出されたことにあります。その為、ガイドラインが作成されました。それは①2歳までの乳幼児にはテレビの視聴を控える②授乳中・食事中の視聴はやめる③全てのメディアへ(テレビ・スマホ・パソコンなど)の接続時間は2時間、ゲームは30分が目安④子どもの部屋にテレビ・パソコン・ビデオなどを置かない⑤保護者と子どもとでメディアを上手に利用するルールを作る…です。実は1999年、アメリカでも同様のことが提言されており、6歳までは1時間、6歳以上でも2時間までの視聴に制限することが望ましいとされています。人間の脳は3～4歳までに「現実体験」をすることで基本的な脳構造を作ると言われています。4歳までに大切なのはテレビやゲームよりも、外を走り回ったり、虫を捕まえたり、お芋の皮を剥くことの方がよっぽど大切なんです。また、メディアを利用すると脳が疲労します。しかもそのような子どもに限って睡眠時間が短いことが多いのですが、こうなると日常の集中力、判断力なども低下して行き、脳が成長する機会を失わせることになります。

ちょっと深いテーマでしたので、次号で更に掘り下げたお話にしようと思います。 浅沼