

7月ほけんだより

これから夏本番。気温の高い日がだんだんと増えてきます。夏は暑さの影響で食欲がなくなったり、寝苦しさから睡眠不足になったり、体の疲れがとれにくくなったりと「夏バテ」を引き起こしやすくなります。また、そのような症状がさらに体調を崩しやすくなるという、悪循環に陥ることもあります。

暑さに負けず、元気に過ごすためには食事が大切です。太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

はしかが流行中です

すでにニュースなどでご存じの方もいらっしゃると思いますが、現在、はしか(麻疹)の患者数が増加しています。はしかは感染力がきわめて強い感染症で、**その感染力はインフルエンザの約10倍**ともいわれています。そのため、手洗いやマスクだけでは十分予防することができません。最も有効な予防法は2回のワクチン接種です。麻疹・風疹混合ワクチン(MR ワクチン)を、1歳と小学校入学前の計2回の定期接種として受ける必要があります。ワクチンを接種することで、ほとんどの人が免疫を獲得することができます。また、ウイルスの増殖を早期に抑えることで発症を防いだり(発症予防)、万一麻疹にかかった場合でも症状を軽くし、肺炎や脳炎などの重い合併症のリスクを下げたりすることが知られています(重症化予防)。さらに、周囲の方へ感染を広げるリスクを減らすことにもつながります。

1歳を過ぎたら、早めに1回目のワクチン接種を受けましょう。もし、接種の機会を逃してしまった場合には、年齢によって経過措置を設けています。



また、麻疹は大人も感染するため、港区では0～5歳児と同居する保護者などを対象に、抗体検査および予防接種を7月15日から実施します。詳しくは、港区ホームページをご覧ください。

熱中症に注意しましょう

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。気温が高い日にベビーカーを使うときは、十分注意しましょう。

服装も工夫しましょう

白や黄色などの薄い色の服は太陽から放熱されたエネルギーを反射しやすいのに比べ、黒などの濃い色の服はエネルギーを吸収しやすいため、表面温度が10℃以上も高くなる場合があります。

また、襟ぐりや袖口がゆったりしていると風通しがよく、汗をよく吸う綿や速乾性のある素材のものがお勧めです。



✿ 保育園であそぼう ✿

★7月14日(火)★

10:00～11:00

水遊びを予定しています。

(泥んこの場合もあります)