

いよいよ夏本番！！水泳の授業も始まり、体も疲れやすいです。お風呂に入り、夜は早めに寝て、体を十分休ませましょう。そろそろ1学期のまとめの時期です。暑さに負けない元気な体をつくりましょう。



保護者の方へ

～プール学習や夏に流行する・気をつけたい病気について～

●プール熱（咽頭結膜熱）

「夏かぜ」の一種で、のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が数日～1週間くらい続きます。頭痛や食欲不振がみられることもあります。

●アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます。（病気がうつることはありません）。清潔にしているにもかかわらず寄生されることがあります。

●水いぼ（伝染性軟属腫）

直径1～3mmの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。

●ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、のどのあたりに発疹がでせます。

●手足口病

口の中や手足の先に発疹ができます。すこし発熱があります。ほとんどが軽い症状ですみませんが、他人にうつりやすいという特徴があります。



これらの病気の中には、プールでの活動に関連が深い感染症があります。感染対策としては、「タオルを共有しないこと」があげられます。ご家庭でのお子さんの健康状態のチェックとともに、持ち物の管理についてもぜひご留意いただければ幸いです。



〈お風呂につかると、こんな効果が・・・?!〉

夏はシャワーで汗を流し、その後、エアコンの効いた部屋でアイスを食べるのが幸せ・・・そのようなご家庭も多いのではないのでしょうか?夏を乗り切って、夏バテを避けるために、「体を暑さになれさせること」がとても重要です。今回は、夏を健康に過ごすために、お風呂につかる事の効果についてご紹介します。



お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃のぬるめのお湯につかると交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなる。これを補おうとし心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったり、むくみをとってくれたりする。

その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるため、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれる。

3つの効果で体を癒やすお風呂・・・
いかがでしょうか?



水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり、無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。水分をたくさんとったほうがいいタイミング

・・・
いつもより

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後

