

いよいよ夏本番です。この季節ならではの活動も安全に楽しくできるようにサポートをしていきたいと思えます。

7月の目標

暑さに負けず健康に過ごそう



水あそび・プール活動で体力をつけよう

プール活動は、暑い夏に冷たい水を利用して冬の厳しい寒さにも耐えられる体力を作る1つの方法です。神経が刺激され皮膚の血管が収縮し体温が失われることを防ぎます。次に血管が広がって血液が流れ出して体を温めます。水あそびやプールでこれを繰り返すことで体力がついてきます。水が苦手な子もありますが、体調がよいときは参加するようにしましょう。水に慣れたり、水の中で目が開けられるようになったり、泳げるようになったりすることで「自信」にもつながります。水あそび、プール活動が楽しくできるようご家庭での過ごし方への配慮をお願いします。

❀ 朝の健康チェックをしましょう。

- ・検温（平熱かどうか）
- ・風邪症状や腹痛、目やに、皮膚に傷がないかどうか…症状がある時は活動を控えましょう。



❀ 朝食は必ずとりましょう。

- ・主食+副食+飲み物をたべましょう…食事を食べていないと体調が悪くなるリスクが高くなります。

❀ 十分に睡眠をとりましょう。

- ・遅くても21時には寝て体を休めましょう。



○夏に流行する病気について

夏に流行する病気は、ウイルス感染によるものです。高熱やのどの痛み、水ぶくれのような発疹が主な症状です。**手足口病**（手足に水膨れのような発疹）**ヘルパンギーナ**（高熱、のどの痛みや発疹）は出席停止ではありませんが、受診し医師の診察を受けてください。

また、**プール熱**（高熱、目やに、眼充血）は、出席停止で医師の記入による書類が必要です。

免疫力 UP!!

免疫の働きがおかしくなると…



免疫の働きは、細菌やウイルスなど病気の原因となる物質が体に入ってきた時に反応し、攻撃をして身体を健康な状態に守る機能であることをお話してきました。しかし、免疫の働きに異常が起きると、身体に害を与えない物質に対しても攻撃してしまい、身体を守るはずの免疫が逆に身体を傷つけてしまうことがあります。これを「免疫の過剰反応」と呼んでいます。

- ① アレルギー …花粉症、アトピー性皮膚炎など
- ② 自己免疫疾患 …関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、膠原病など

人間の体にとって、免疫が正しく機能することで健康が維持されていきます。次回からは、免疫機能を高めるためのお話をしていきます。

* 次回は「免疫力を高めること」のお話です。