

夏なのに
冷える？

夏こそ、おふる！

冷

たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまします。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしつかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどがまっ赤で痛くなりまます。目の痛みとかゆみがあります。

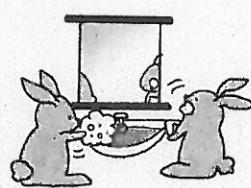
治療は

まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は

「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりとって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



運動時の
水分補給の
ポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渴く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。

