



サッカー・ワールドカップでの日本予選敗退は残念だったですね。最初の2試合が酷暑の中で行われたので疲労が強く、ジーコ監督が嘆いていたこの話を聞きました。

日本でも蒸し暑い夏が本番です。「夏にご用心」して、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症

美濃病院にも、暑さで参ってしまった子が、受診されることがあります。

熱中症には至らないまでも、暑さでバテ気味になる子は少なくありません。急に暑くなってきた場合、体温調節や発汗がスムーズに対応できるよう体が慣れてくるのには3〜4日は必要のようです。

熱中症の事故は、急に暑くなったときに発生しやすく、梅雨の間や梅雨明けで気温が急上昇した蒸し暑い日、スポーツ合宿の初日などは特に要注意です。

となると、クーラーをガンガン



に効かせた自宅を出て、急に暑いところで長く運動するというのはマズイかも…

スポーツ活動などの場合、急に暑くなった頃は運動をやや軽減して、その後、数日間で徐々に増やすのが良いようです。

夏は暑いからと引きこもらず、水分補給や休養に気を配り、体を動かして汗をかくのが一番ですね。



夏かぜの一つにアデノウイルスによって引き起こされる咽頭結膜熱があります。
 プールを介して流行することが多いので「プール熱」と呼ばれ、4〜10歳ぐらいの園児や小学生に多く発症します。
 これは学校などでも感染症として指定され登校停止になるほどの

プール熱

汗で失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下するので水分補給は大切です。暑いときには水分をこまめに補給しつつ運動しましょう（特別に暑いときには15〜20分ごとの水分補給が必要です）。
 汗からは水と塩分が同時に失われるので、運動時の水分補給にはスポーツドリンクを活用するのも理にかなっています。



らあがったら目や手をよく洗う、うがいをする。全身をシャワーでよく洗い流すことなどが大切です。家の誰かが感染してしまったり、手洗い、うがいをこまめに行い、食器やタオルなどの共用は避けるようにしましょう。
 また、症状が治まっても2日間

感染力のある病気で、潜伏期間は約1週間、急な発熱から始まることが多いのが特徴です。
 主な症状は、
 ・高熱（38〜40℃）が4〜7日続きます。
 ・のどが赤くなって痛みが出たり、扁桃腺が腫れたりします。
 ・結膜炎を併発して目やになどができます。
 ・その他、頭痛、寒気、食欲不振、せき、鼻水、リンパの腫れなど、一般的な風邪の症状も出ます。
 プール熱の予防には、プールからあがったら目や手をよく洗う、うがいをする。全身をシャワーでよく洗い流すことなどが大切です。

子どもの肩こり

は学校を休むなど、友だちとの交流を控えましょう。

最近、朝の寝起きが悪い、頭が痛い、だるい…などと訴える子もなかで子どもの肩こりが目立ちます。

背中を丸めて肩やあごを前に突き出した姿勢を長時間とっていることが原因だと思われます。
 勉強だけでなく、TVゲームやテレビを観る姿勢は大丈夫でしょうか？
 体重の8分の1の重さがある頭を支える筋肉と腱が知らぬ間に疲



その子らしく健やかで十分な成長ができるようにサポートしていこうと考えています。
 美濃病院小児科では、坪内肯二医師を中心に、皆様に選ばれる医療の提供に努めています。
 なにか心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

一般外来診療時間

月～金曜日 9:00～12:00、16:00～17:00

問い合わせ 美濃病院 ☎33-1221

労してしまいます。
 スポーツをやっている子にも肩こりの子がいます。
 準備体操、整理体操をしっかりとやっていますか？ それをいつもやっていないケースか、やっても肩や首のストレッチが下手なケースで肩こりや頭痛を訴える子がいます。
 そして、これに暑さが加われば疲労もきつくなり、横紋筋融解症という筋肉の強いダメージが起こることもありますので、指導する方々も注意を払っていただけたらと思います。