



まだ日中は暑い日が続いていますが、朝晩には秋の気配が感じられるようになりました。1日の寒暖差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の体調の変化にご注意ください。

## 夏の疲れは秋に出る？

湿度が高く猛暑日が続く間は熱中症が心配でしたが、少し涼しくなって過ごしやすくなったと思う頃は、実は朝晩の寒暖差が激しく体への負担が大きくなる時期です。ここ数年、お盆を過ぎてから大人も子どもも夏バテに似た症状が多くみられているそうです。何となく元気がない、疲れやすい、食欲がない、眠れないなどの症状はありませんか？それは自律神経や胃腸が疲れ切っているサインかも知れません。

## 夏バテのような症状がみられたら

まずは胃腸の働きを整えて

体力の回復を目指しましょう！

- ・魚のたんぱく質は消化がよくおすすめです
- ・魚が苦手なお子さんは、かまぼこなどの練り物も良いそうです
- ・根菜を煮込んだスープや具だくさんの味噌汁は手軽にバランスの良い栄養が摂れますね

☆夏の間、毎日のように食べていたアイス、冷たい麺類、サラダは少しずつ減らし、温かい汁もの、温野菜、おひたしなど加熱した料理に切り替えていきましょう。



## 感染症が同時流行している今、大切なことは？

暑い日が続き、マスク着用も楽ではありません。それでも感染予防はしたいものです。そこで、お知らせしたいのが手洗いの大切さです。下の表のように、主な感染症の原因となるウイルスや細菌の半数はアルコールがしっかり乾くまで手指にすり込むなどすればアルコール消毒が有効です。しかし、アデノウイルスには効きにくく、ヘルパンギーナや手足口病、感染性胃腸炎の原因となるウイルスには効果がありません。自分の手を介して感染することを防ぐためにも外出後、トイレの後、食事の前には石鹸を使ってしっかり30秒の手洗いを心がけましょう。また、飛沫やエアロゾルによる感染予防には換気も有効です。エアコンを使いながら、室温が極端に変わらない程度に換気をしましょう。

疾患名	原因	アルコール消毒
新型コロナウイルス感染症	COVID-19	○
インフルエンザ	インフルエンザウイルス	○
RSウイルス感染症	RSウイルス	○
マイコプラズマ	肺炎マイコプラズマ	○
溶連菌感染症	溶血性連鎖球菌	○
おたふく風邪	ムンプスウイルス	○
水痘・带状疱疹	ヘルペスウイルス	○
EBウイルス感染症	EBウイルス	○
咽頭結膜熱	アデノウイルス	△
流行性角結膜熱	アデノウイルス	△
ヘルパンギーナ	コクサッキーウイルス	×
手足口病	コクサッキーウイルス	×
〃	エンテロウイルス	×
感染性胃腸炎	ノロウイルス	×
〃	ロタウイルス	×