



7月に入り、いよいよ夏本番ですね。

暑い日が続いたり、風のような大雨が降ったり、
激しい天気の変化には驚かされます。

ハノイの暑い夏を乗り越えられるよう、しっかりと日々の生活習慣を整え、
対策をしっかりとって体調管理を万全にしていきましょう！

栄養バランスの良い食事

夏は暑さで食欲が減ったり、逆に夏バテ防止にと、
スタミナをつけるための偏ったメニューになりがちです。
暑さに負けず、元気なからだをつくるためにも、
栄養バランスのよい食事をとることを
こころがけて行きましょう！



【糖質・脂質】

体や脳のエネルギー源になります！

【たんぱく質】

筋肉や骨、病気とたたかう
免疫などを作ります！

【ビタミン・ミネラル】

炭水化物やたんぱく質の
働きをサポートし、
体の調子を整えます！

私たちの体は、食べたものの栄養素を使って働きます。

主な5つの栄養素【五大栄養素】は、
それぞれさまざまな役割を担っています。

五大栄養素をバランス良く、

しっかりとることで元気で健康な体をつくるのが大切です。

2025年度
ハノイ日本人学校
保健室 P

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、
ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。
油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

手足口病は、

暑さや高い湿度を好むウイルスが原因で、
夏に多く見られる感染症です。
飛沫や糞口、水疱内容から直接感染します。

予防接種や特別な治療薬はなく、
対症療法のみとなります。

出席停止期間などではなく、
元気になれば登校することはできますが、
感染が広がりやすい病気でもあるため、
無理はせずきちんと様子をみて登校するようにしましょう。

手足口病で食べられないときは？

夏場に多くなる手足口病は、手や足だけでなく、口の中にも水ぶくれやただれができて、食事がつ
らくなることがあります。小さな子どもは、痛みで飲食を嫌がり、脱水症状や栄
養失調になる場合があるので注意が必要です。



そんなときは ● ゼリー ● アイス ● プリン ● 冷やしたおかゆ

などの口当たりよい食べ物がおすすめです。冷たいものは、口の痛みを和らげてくれます。

一方、熱いものや酸っぱいもの、塩気の強いものなどは、痛みを悪化させること
があるので避けましょう。

お子さんの好みに合わせて食べやすいものを工夫していれば、少しずつ食欲が戻
ります。水分補給も忘れずに、こまめに与えることが大切です。

