



ほけんだより 8月号

令和4年8月5日

さんいく保育園有明

看護師 市川友璃菜

空にはもくもくと大きな入道雲が見られるようになりました。いよいよ夏も本番です。楽しい海やプールや花火大会などイベントがたくさんありますが、無意識のうちに疲れがたまって体調を崩しやすい時期でもあります。コロナウイルスの感染者も増加傾向にあるため適切な感染対策と共に、休息と栄養をしっかり取り、健康的に暑い夏を乗り越えましょう！

熱中症に気をつけよう！

熱中症とは高温多湿の環境によって引き起こされる体調不良状態の総称のことです。日射病、熱射病、熱疲労、熱けいれんなどがあります。こどもは大人と違って体温調節機能が未熟ですし、衣服の調節や水分補給なども1人では難しいので特に熱中症になりやすいので気を付けましょう。

日射病…

強い直射日光にさらされたことが原因。大量の汗をかいて脱水症状となり、体温調節機能が低下する。

<症状>

- ・顔は赤く呼吸が荒い
- ・皮膚感覚があつい
- ・体温が上がっても汗が出ない
- ・めまい、頭痛、吐き気が伴う

熱射病…

屋内・屋外を問わず高温多湿な環境で長時間過ごすことが原因。体温調節機能が破綻した状態。(熱中症の中で一番重症な状態)

<症状>

- ・顔は青白く、大量の汗が出る
- ・皮膚は冷たくじっとりしている
- ・意識状態が悪く、ぐったりする
- ・めまいや吐き気が伴う

熱疲労…

高温多湿の中で多く汗をかきそれにより体内の水分と塩分である電解質が過剰に失われた時におこります。

<症状>

- めまい、たちくらみ、倦怠感、疲労
- 頭痛、吐き気、嘔吐

熱痙攣…

筋肉の疲労と、脱水、汗による電解質の損失の3つの条件がそろって生じる。

<症状>

- ・痛みを伴った筋肉のけいれん、局所的な痛み
- ・大量の汗、脱水、疲労



熱中症の予防には

- ・日中の外出は帽子をかぶりましょう。ベビーカーも照り返しによって暑くなるので散歩は短めに切り上げましょう。
- ・炎天下の遊びは長時間にならないように注意しましょう。海辺やプールなどでも30分に1回は日陰で休息をとりましょう。
- ・肩まで隠れる吸水性や吸湿性に優れた衣服を選びましょう。
- ・水分補給は電解質の入っているものを飲みましょう。

熱中症かな？と思ったら

- ① 涼しい場所に移動しましょう。
風通しの良い日陰や涼しい室内に寝かせ、ボタンやベルトを外して衣服を緩めましょう。
 - ② 体を冷やしましょう
濡らしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がしましょう。
冷やしたタオルやタオルで包んだ保冷材で「足の付け根」「首の後ろ」「わきの下」を冷やすと効果的です
 - ③ 水分を少しずつ与えましょう
麦茶やこども用のイオン飲料などを様子を見ながら一口ずつ飲ませましょう。
- ☆水分が取れないときは病院を受診しましょう
☆意識がなく、ぐったりしているときは救急車を呼びましょう

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。あまりにもひどい場合は病院を受診しましょう。

