



陽の木かげ・そよかぜだより



夏も本番！ではありますが、今年の夏は天気が変わりやすく雨量の多い夏ですね。そんな中でも子どもたちは夏休みを楽しんでいることと思います。いっけん元気そうに見える子どもたちも、夏の暑さにはかないません☹️たくさん遊んだ日はたっぷり休息をとってください。暑さ対策も忘れずに、思い出に残る夏にしてくださいね。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水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経口補水液などの飲み物を与えましょう。



熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら医療機関へ

- 唇が乾いている。
- 尿の量が少ない。
- 顔色が悪く、呼びかけにこたえない。
- 体温が40℃を超えている。
- けいれんを起こしている。

7月9日～ 8月12日までに病児保育「陽の木かげ」でお預かりした病名と多かった年齢

多かった病名…咽頭炎・感冒・アデノウイルス胃腸炎

多かった年齢…1歳・3歳・0歳・2歳の順に多かったです

咽頭炎や風邪のお預かりが多かったですが、ヘルパンギーナや手足口病など夏風邪と言われる病気が流行している園もありました。8月に入ってからアデノウイルスによる結膜炎のお預かりが増えています。目の充血、多くの目やに、涙が出たりしますが、感染力が強いため発症したら医師に従い、許可を得てから登園しましょう。症状のピークは一週間程ですが、完治には2～3週間かかります。



ヘルパンギーナ



症状

夏によくかかる、ウイルス性の夏かぜの一種です。喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水ほうやかいようが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

家庭での処置

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてよいでしょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1～4日で熱は治まります。

※鹿児島県では新型コロナウイルス感染症の爆発的な増加に伴い、令和3年8月13日感染状況の段

階を「ステージⅣ」に引き上げるとともに「鹿児島県緊急事態宣言」を発令しました。県外への往来の中止や延期、不要不急の外出の自粛なども求められ、感染拡大による緊張も高まっています。三密を避ける。マスクを着用する。家庭内でもこまめに手洗い、換気を行い、風邪気味の方とは寝室を分けるなど感染予防対策に努めてください。



※お盆休みのため8/16に保健だより発行になりましたことご了承ください