



猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい思い出をつくりましょう。

夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水分補給ができるものとタオルを持っていきましょう。

海やプールへ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜やプールサイドでは足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにするとよいです。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをしょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温とされています。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎているかどうかをチェックしましょう。



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 「頭が痛い」「気持ち悪い」は要注意！！

<熱失神>めまい・立ちくらみ → 脳の血流が一時的に低下（酸欠）

<熱疲労>だるさや吐き気・嘔吐。頭痛 → 身体は脱水状態

<熱けいれん>手足がつる・筋肉がけいれん → 身体のナトリウム濃度がどんどん低下

<熱射病>意識を失う・倒れてしまう → 体温上昇に歯止めが効かなくなっている
危険な段階→救急車要請

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調整がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい。
また、衣類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。

特に車内では、気温が高くななくても高温になるので、子どもを一人にするのは避けましょう。

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。
- 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。

熱中症になった時の処置

- ポイントは冷やす場所です。まず、お子さんを涼しい場所に移動させます。屋外なら日陰、できれば冷房がきいた室内に移すと良いでしょう。
- 衣類をゆるめて楽にさせます。
- 汗をかいていたら、タオルなどで体をふき、うちわであおぎます。
- アイスノンや氷を入れた袋などを用意します。
- 「首・わきの下・足のつけ根」を冷やしましょう。～外出時に保冷剤を持ち歩くと安心です！！～
- 水や経口補水液を少量数回に分けて与えます。～多量の摂取は嘔吐をするので避けましょう～



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、呼びかけに応えない
- ・体温が高熱である ・けいれんを起こしている

夏に流行する小児の感染症について

都内で「手足口病」の流行警報が発令されました。

過去5年間で西日本を中心に最も早いペースで急増しています。

全国の患者数は6月18日の時点で3万4271人に上っています。

国立感染症研究所によると、近年の流行は2011年、2013年、2015年と2年ごとに波が訪れるうえ、年によって患者から検出されるウイルスの型も変わり、2017年は「CA6」ウイルスが検出されているそうです。この型のウイルスは過去の流行で見られた症状と比べると「水ぶくれ」が大きいのが特徴です。

「手足口病の症状」については、掲示や以前配布した「夏の時期までに多い感染症」をご参照ください。

感染経路と感染予防のポイント

- ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します
- こまめな手洗いとオムツ交換時の適切な処理を徹底しましょう
- タオルの共用は避けましょう
- 症状がおさまった後も、便の中にはウイルスが含まれますので（2～4週間）トイレの後やオムツ交換の後、食事の前には手洗いを心がけましょう

「手足口病」の他、「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（プール熱）」「流行性角結膜炎（はやり目）」なども流行の時期に入っています。症状が見られる時は、早めの受診をおすすめします。

★感染した場合、おうちでゆっくりお休みできるとよいですね★

夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。

効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



8月の保健行事

身体測定・・・8月1日（火）、2日（水）

健康診断・・・8月23日（水）（もも）