



ほけんだより



令和 3年 6月 29日
識名さつき認定こども園
看護師：石嶺・城間

もうすぐ梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。県内では新型コロナウイルス感染者数がようやくピークを越えたところに感染力が強く、重症化の危険性も高いデルタ株（インドで最初に確認された変異株）が確認され、再び上昇する火種になりかねない状況です。気を緩めることなく感染防止（手洗い、マスク着用、三密回避など）に努めましょう。

また、熱中症にも気をつけながら、外遊びで暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



熱中症について



熱中症とは？

暑くて体温が上がると、汗を出して体温を下げようとしても、どんどん汗が出て行くと体内の水分が少なくなり、脱水状態になります。脱水がひどくなると、体温を下げるための仕組みが働かなくなり、もっと体温が上がって、ぐったりしたり、ときには意識を失ったり、けいれんが起きる場合があります。熱中症とは、そのような状態のことをいいます。

特に子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、温度変化に影響を受けやすいため熱中症になりやすいです。

水遊びの前にチェックしてほしいこと

- ◇爪は伸びていませんか？
- ◇熱、鼻水、咳は出ていませんか？
- ◇下痢便が出ていませんか？
- ◇目やにや充血はありませんか？
- ◇皮膚の異常はありませんか？

子どもの熱中症を防ぐポイント

①顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休養を与えましょう。

②適切な飲水行動を学習させましょう

喉の渇きにに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう。

③日頃から暑さに慣れさせましょう

日頃から適度に外遊びをさせましょう

④服装を選びましょう

熱放散を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導しましょう。



乳幼児のマスク着用には危険があります。特に2歳未満の子どもでは、気をつけましょう。



乳幼児は自ら息苦しさや体調不良を訴えることが難しく、自分でマスクを外すことも困難です。また、正しくマスクを着用することが難しいため、感染の広がりを予防を効果はあまり期待できません。むしろ、次のようなマスクによる危険性が考えられます。

- ・呼吸が苦しくなり、窒息の危険がある。
- ・嘔吐した場合にも窒息する可能性がある。
- ・熱がこもり、熱中症のリスクが高まる。
- ・顔色、呼吸の状態など体調異変の発見が遅れる。

*特に2歳未満の子どもではこのような危険性が高まると考えられます。

*子どもがマスクを着用する場合は、いかなる年齢であっても、保護者や周りの大人が注意することが必要です。

応急処置

①涼しい環境へ避難

風通しの良い日陰やクーラーのある部屋へ避難させる。

②脱衣と冷却

衣類をゆるめ濡らしたタオルで体を拭く。首や脇下などを冷やす。

③水分や塩分の補給

冷たい水や経口補水液などを飲ませる。（意識がはっきりしない場合や吐き気がある場合は水分補給は禁物です！！）

④医療機関へ運ぶ

自力で水分補給できない時は医療機関へ搬送する。



6月の感染症発生状況

・突発性発疹	1人
・咽頭結膜熱（プール熱）	1人
・ウイルス性胃腸炎	25人



手作り経口補水液

<材料>

- ・水・・・1ℓ
- ・塩・・・3g
- ・砂糖・・・40g
- ・レモン汁・・・少量

①水に塩、砂糖を入れてよく溶かす。

②香りづけにレモン汁を少々加え混ぜる

*熱中症の症状があらわれた時に飲む。