



ほけんだより

令和6年
7月号

識名さつき認定こども園
看護師 大城

本格的な夏がやってきて、暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。暑い中でも夢中に遊ぶ子供達、汗をかくだけでも体力を消耗します。水分補給や体温管理、食事にも気を付けましょう。



熱中症について

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事が原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたため起こる事が原因です。

子どもは、体温調節が未熟なため温度の変化をうけやすくのどの渇きや身体の異常を自分から訴えられないこともある為注意が必要です。



- ・こまめに水分補給（小量な水分を30分目安に）
- ・つばの広い帽子を（頭だけでなく後頭部や首も、日光からまもりましょう）
- ・外と家の温度差に注意（涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です）
- ・炎天下で遊ばせない（日差しの強いのは午前10時頃～午後2時頃。この時間帯の外遊びは30分で切り上げましょう）
- ・クーラや扇風機を使用し、室内の温度調節をしましょう。
- ・暑さを避け、服装も襟元を開ける等工夫しましょう



赤ちゃんの水分補給

どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき、特に0～2歳の頃は新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分も必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。



水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、遊びの途中もわずれずに
- 30分に1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいて上げましょう



水遊びがはじまります。

水あそび前のチェック

- 爪は伸びていませんか
- 皮膚に異常はありませんか
- 前日、当日熱はありませんか
- 鼻水や咳はありませんか
- 目やにや充血はありませんか
- 食事や睡眠は取れていますか



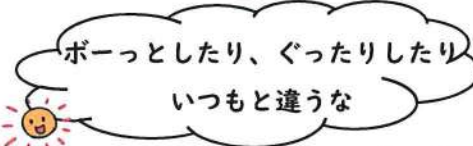
保健だより

2024年 令和6年 7月号 (第471号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

～熱中症に注意し、元気に楽しく夏を過ごしましょう～

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続く、体もまだ暑さに慣れていないので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けて、暑さに負けない身体づくりをしましょう！



熱中症の応急処置！

参考：環境省「熱中症予防カード」



● 熱中症について

熱中症は、汗をかいて体温を一定に保とうとする体温調整機能が働かなくなってしまう、体に熱がこもった状態です。体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには痙攣(けいれん)や意識の異常など、様々な症状を引き起こします。

○ 戸外での注意点

夏は熱中症が最も多くなる季節です。高温の炎天下にいますと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調整がうまくできなくなってしまいます。特にこどもは体温調整機能が未熟で、熱中症になりやすいため、周りの大人が気をつけましょう！

○ 屋内・車内での注意点

家の中にも屋内に熱がこもり、熱中症になってしまうことがあります。戸外、室内にかかわらず、こまめな水分補給や温度管理などをし、熱中症を予防することが大切です。また、車内では、気温が高くない場合も高温になるので、こどもを一人にするのは絶対に避けましょう。

● 「熱中症警戒アラート」

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。発表されている日には、

● 外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう●



意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる



衣服をゆるめ、身体を冷やす



水分・塩分を補給する



ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合にはただちに救急隊を要請しましょう！

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする



涼しい場所へ避難させる



衣服をゆるめ、身体を冷やす



医療機関に搬送する

感染症に注意しましょう！

○5月～6月にかけて感染性胃腸炎、RSウイルス、新型コロナウイルス、A群溶血性連鎖球菌咽頭炎、手足口病の報告数が増加しています(那覇市感染症週報より)。

○予防には、手洗い、咳エチケットが有効です。

○帰宅後や食事の前、トイレの後などには必ず手を洗いましょう！

※ノロウイルスは、アルコール消毒が効きにくいので、手洗いが有効です。

○特にこどもや高齢者など抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう！

○下痢がひどい時は、お腹を休めるために、固形物の摂取は控えましょう。

○脱水予防のため、こまめに水分をとりましょう。



熱中症の予防のポイント

熱中症は「こ・え・か・け」で防ぎましょう！

参考：沖縄県保健医療部 パンフレット



こ こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は、水分と塩分を補給しましょう。



え 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。



か 風通しを良く

室内でも油断は禁物です！適度な風通しや冷房使用で熱を逃がす工夫をしましょう。



け 健康管理

睡眠・栄養はしっかりと！日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

乳幼児健診について (7月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、対象時期にお知らせが届きますので、内容を確認し予約して受診してください。

*お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962