



保健・健康だより 8月号

吉美こども園 令和3年8月17日発行



本日から2学期が始まりました！

今年の夏も新型コロナウイルス感染症が全国的にまん延し、ご家族でゆっくりと過ごされた方が多いのではないのでしょうか。まだまだ残暑厳しい日が続きますが、暑さ対策と適度な休息、そして水分補給をしながら、元気に過ごしていきたいですね。今月は熱中症について特集します。

また、7月の臨時号でもお伝えしましたが、全国的に流行しているRSウイルス感染症がこども園にも少しずつ入ってきています。RSウイルスは0歳児（特に6か月未満の乳児）は重症化しやすいので、注意しましょう。体調に異変が見られたら、受診をするようにしましょう。

熱中症について



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。

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！

熱中症の対処法



涼しい場所に寝かせる…首、わきの下、足の付け根に冷やしたタオルや保冷剤（布で包んで）をあてて、体を冷やします。



水分を摂る…少量の水分を数回に分けて与えます。電解質の入っている経口補水液を与えましょう。

こんな時は医療機関へ！



- ・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40℃を超えている。
 - ・けいれんを起こしている。
- ⇒迷わず、救急車を呼びましょう！

