



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やるのが難しいため、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。



今夏はRSウイルスが大流行！！

6月初めごろからRSウイルスが大流行しています。コロナの感染対策をした結果、2020年はほとんどRSの患者がいまませんでした。免疫をもっていない、感染したことがない子どもたちが増えてきました。そのために、ウイルスがいったん保育園などに入ってしまうと、大流行を起こしてしまう。そういう事態が起こっていると考えられています。

コロナウイルス感染者が7月28日に遂に3000人を超えてしまいました。いちご保育園でもPCR検査を受ける方が増え、市内の保育園や学校でも陽性者が増え、低年齢化が進み心配されています。コロナがどんどん身近に迫って来ています。

また(L452r)は非常に感染しやすいそうです。

最近コロナに慣れてしまい緊急事態宣言が出た後でも外出を自粛する方が少ないようです。オリンピック開催などで気持ちが緩みがちですが、今一度気を引き締めて感染対策を強化しましょう。持病がある方や免疫力が低く虚弱体質の方などは重症化してしまう恐れがありますので特に気をつけてください。お子様に限らずご家族の体調の変化も詳しくお知らせください。

保健からのお願い

プール活動が多い時期ですので以下の点に注意してください。

- 爪は長くないですか？
- 目やにや充血はないですか？
- 皮膚にとびひや化膿している傷はないですか？
- 朝食はしっかり食べていますか？

