



ほけんだより 8月号



本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。小さい子どもたちは、汗をたくさんかくと体力を消耗します。暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になったりすると、体調を崩しやすくなります。まだまだ続く暑い夏を乗り切る為に、たくさん食べて、しっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみましょう。

熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に、体がうまく適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいと言われています。特に子どもは、体温調節が未熟なため温度変化の影響を受けやすく、衣服の着脱や水分補給も一人で行えないため、容易にかかりやすいので注意が必要です！

熱中症の症状

- 顔のほてり、めまい、頭痛、吐き気
- 汗を大量にかく、もしくは汗を全くかかない
- 体温が高い、皮膚が熱い
- 筋肉のけいれん
- 意識障害



予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。
- なるべく日陰で遊び、散歩は短時間で切り上げましょう。
- 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。
- 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…日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類を緩めて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

★水分をとる ……少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



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。クーラーを上手に使うと温度調節をしましょう。設定温度は 27～28℃が適温と 言われています。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当たらないように工夫しましょう。

乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかチェックしましょう。

パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。

寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



食中毒の原因と症状



原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌 0-157、0-111、0-26、0-128など	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢、けいれんなど
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、嘔吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	嘔吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。嘔吐を繰り返す時や、激しくおなかを痛がる時はすぐに病院へ急ぎましょう！

