



令和5年度

# ほけんだより

No.4 令和5年6月30日



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、涼しい時間帯は外遊びをし、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症マスク対応について

- ・2歳未満の子供は息苦しさや体調不良を訴えたり自分で外せないの着用は奨めません。2歳以上は着用は求めません。
- ・基礎疾患等様々な事情があり引き続きマスク着用を希望する場合、周囲が強いることがないよう適切に配慮します。
- ・職員も暑さや息苦しさを感じられる時は外させて頂くことがあります。

## 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す。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…顔が赤く呼吸も荒く、皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などが伴う。  
 熱射病…顔は青白く、大量の汗をかき、皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子供は熱中症になりやすい？

子供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。  
**車や家の中でも熱中症になる。**  
 特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子供を一人にするのは絶対に避ける。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出する。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る。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意する。海や屋外プール等の水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにする。
- 肩まで隠れ、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選ぶ。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液等の飲み物を与える。

## 虫刺され・植物かぶれ

虫刺され、植物かぶれ、まず絶対にかかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

### 蚊

子供の場合、蚊に刺されると免疫が少ないため、水膨れができることもあり、刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済む。

### 毛虫

毛虫の毛が皮膚に刺さり炎症を起こした場合、患部にセロハンテープ等を貼り流すと毛が取れ軽症で済むことがある。直接接触しなくても毛が皮膚に触るだけで強い皮膚炎を起こすこともある。

### 植物かぶれ

植物の中には痒疹や水ほう等起こすものもあり、症状が出た場合、患部を触り広げないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止め当を塗りましょう。水ほうは清潔なガーゼで覆い患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診する。

### ダニ

市販の虫刺され用薬で効果がある。人によってはアレルギー等で、全身に痒疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので受診する。

### ムカデ・ハチ

刺されるとすぐに強い痛みがでる。腫れが強い場合受診する。以前にも同じ虫に刺さ、気分が悪い、息苦しい等の場合、アナフィラキシーショックの可能性があるので、早急を受診する。