

ほけんだより 夏号

梅雨の蒸し暑さや気温が30度前後になる日もあって、体調管理が難しい時期ですね。新型コロナウイルス感染予防のため、“おうち時間”が増えているようです。新型コロナウイルス感染予防と熱中症予防を兼ねて、暑さを我慢せずエアコンを使用しながら、適切な水分補給とこまめな換気に気をつけていきましょう。

熱中症



《予防法は？》

- (1) のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- (2) 遊ぶ時・運動する時は涼しい場所で休憩を取る
- (3) 歩く時、遊ぶ時は、なるべく日陰を選ぶ
- (4) 汗をかいたらタオルで拭く
- (5) 服は体を締め付けず、汗が乾きやすいものを選ぶ
- (6) 日ごろから健康管理に努める
※早寝・早起きをして朝ごはんはしっかり食べる

《どんな時におきやすいの？》

- (1) 気温が高い時(場所)
- (2) 湿度が高い時(場所)
※曇りや雨の日、雨上がりの翌日など
蒸し暑い日は特に注意!!
※同じ気温でも湿度の高い時の方が熱中症になる確率が高い

《初期症状》

- ・顔のほてり
- ・めまい、立ちくらみ、一時的な失神
- ・だるさ、吐き気、頭痛
- ・手足のこむらがえり
- ・汗のかき方の異常…等

《熱中症が疑われるときの対処法》

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、衣類をゆるめてらくにさせます。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。多量の水分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少量ずつ与えましょう。



こんな症状が出たら

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

とびひ(伝染性膿痂疹)

すり傷や虫刺され、あせも、湿疹などに化膿菌が入り込んで水ぶくれができます。これをかき回した手で他の場所をかくと、そこにまた水ぶくれが「とびひ」します。夏に多い病気です。

=治療=

- ・飲み薬：抗菌薬を飲んで体の中から化膿菌をやっつけます。指示通り最後まで飲みきります。
- ・塗り薬：抗菌薬の入った軟膏を塗ります。

お家で気をつけること

- ①お風呂：シャワーで石鹸を使って洗い流しましょう。
- ②爪は短く：爪は短く切って、かいても傷がつかないように切り口を磨いてあげましょう。
- ③プール：とびひが乾いて固まるまではお休みになります。

手洗い



☆『きらきら星』の曲に合わせて楽しく手洗いの仕方を覚えましょう(*^。^*)

手洗いはいろいろな感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より



雲仙市病児保育事業って？

子どもが病気や病気の回復期にあり、保育園などに通園できず、家庭でも保育できない期間に子どもを預けることができます(要登録)。雲仙市では下記事業所を指定して行っています。

《雲仙市病児保育協議会》 (★ ほけんだより発行担当)

- 長崎県看護協会 病児・病後児サポートセンター TEL 0957-25-0807
- ★くにみ子ども園 病後児保育センター TEL 0957-78-2286
- えとう病後児サポートルーム TEL 0957-61-1020
- 【お問合せ先】 雲仙市子ども支援課 TEL 0957-36-2500