



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和5年 7月号

注意



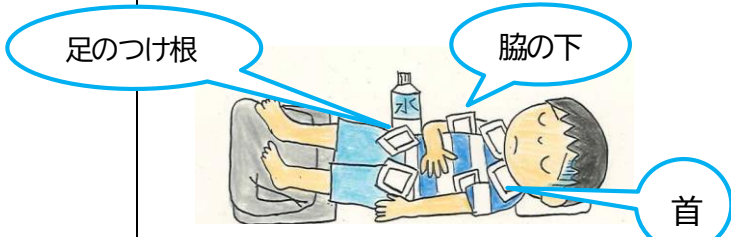
子どもの熱中症について



本格的に暑さを感じる季節となりました。屋外での活動が増える時期には、熱中症になりやすいため対策を行う必要があります。また、症状や対処法についても再確認をお願いします。



【 熱中症の症状と対処 】

	主な症状	対処方法
重症度Ⅰ度 (軽症)	<ul style="list-style-type: none"> 意識がはっきりある 手足がしびれる 大量の汗 筋肉のこむら返り 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しいところに避難し、衣服を緩める 水分・塩分を補給する 体温が高い場合には体を冷やす <p>症状が改善しない場合は医療機関を受診</p>
重症度Ⅱ度 (中等症)	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気がする・吐く 頭ががanganする 意識がなんとなくおかしい 何となく反応がおかしい 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に体を冷やす → <u>脇の下や足の付け根</u>など(下記参照) すぐに医療機関を受診する <p>症状を悪化した場合には救急車を要請</p>
重症度Ⅲ度 (重症)	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 返事がおかしい 大量の汗 体がひきつる まっすぐ歩けない 体が熱い 	<p>直ちに救急車を要請</p> <p>※ 到着までの間は積極的に体を冷やす 保冷剤や冷えたペットボトルなどを使用して、<u>太い血管の通る場所</u>を冷やす(下記参照)</p> 

地面からの熱に注意!

子どもは、背が低いので大人よりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。大人が暑く感じる時、子どもは大人よりも高温も環境にさらされているので、体調の変化に注意してあげてください。



危険! 子どもを車内に残さない!

毎年、子どもを車内に放置したことによる熱中症の事故が発生しています。特に乳幼児は、自分の力で移動することができないこともあり、暑いや苦しいなどの不快感があっても自ら行動することができません。事故が起きないように送迎時においても車内に子どもを残さないようにお願いします。



【 熱中症の予防対策 】

◎**こまめに水分補給** ……子どもは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出る水分が多く、**脱水を起こしやすいためのどが渴く前に水分補給**することが必要です。自ら飲水行動を取れない子どもにはまわりの大人が水分補給を促していきます。



◎**日差しや暑さをやわらげる** ……外出時は日差しを遮る帽子をかぶせ、長時間の日差しを避けるために日陰を利用していきます。服は、熱がこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色は避けます。**暑さに応じて衣服を調節**しましょう。



◎**屋内でも油断しない** ……熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発生します。エアコン使用時の室温28℃(あくまで目安であり、冷房使用時の外気温や湿度、西日が入る等の立地や体調を考慮する)を適切に保ち、**室内でもこまめな水分補給**を促していきましょう。



◎**大人がしっかり見守る** ……子どもは遊びに集中してしまうと、のどの渴きや気分の悪さなどに気付くのが遅くなります。**大人が子どもの体調(顔色・汗のかき方・元気があるなど)を見て、休憩や水分補給**をさせましょう。

◎**日頃から暑さに慣れておく** ……本格的に暑くなる前から外で体を動かしていると、汗をかいて体温調節ができる体をつくることができ、暑さに強くなります。



市内保育園・こども園でみられている感染症



咽頭結膜熱 (プール熱)	【症状】発熱、のどの痛みや腫れなど 登園の目安は「発熱、充血等の主な症状が消失した後2日を経過していること」 ※出席停止です。
溶連菌感染症	【症状】扁桃腺炎(発熱・のどの痛みなど)・水泡等を伴うとびひ 登園の目安は「抗菌薬内服後24~48時間経過していること」
ヘルパンギーナ	【症状】高熱、のどの痛み、のどに水泡ができて潰瘍になることがある 登園の目安は「発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること」
RSウイルス感染症	【症状】咳や鼻汁など(乳幼児期の感染は重症化することがある) 登園の目安は「呼吸器症状が、消失し、全身状態が良いこと」

※今年、さまざまな感染症がみられているため、体調不良の場合には早めに受診をお願いいたします。

《 8月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R5.1月生)	1歳6か月児健診 (R4.1月生)	2歳児健康相談 (R3.7月生)	2歳6か月児7つ化 物塗布と健康相談 (R3.1月生)		3歳児健診 (R2.2月生)
対象月に 生まれた子	9日(水)	8日(火) 29日(火)	4日(金)	23日(水)	1~15日生 16~末日生	1日(火) 22日(火)
受付時間	13:10~14:00		13:10~14:10		受付時間	13:00~13:45

受診したら園にお知らせください。



※体調不良の場合には無理せず保健センターや主治医に相談をしてください。
また、対象月に受けられない場合は保健センターにお知らせ下さい。