



# ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6年 7月号

## 熱中症になった時の症状と応急処置について！



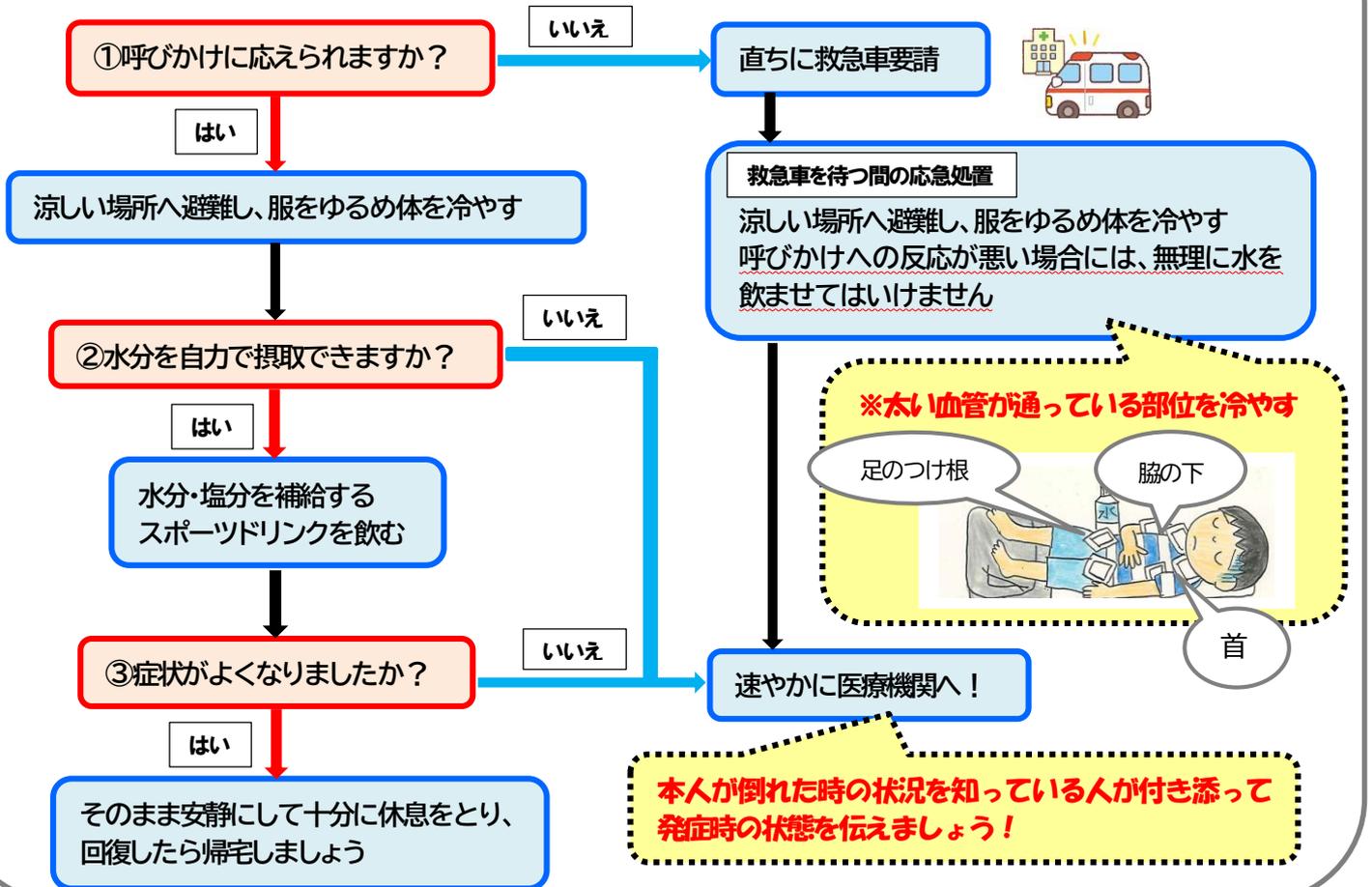
本格的に暑さを感じる季節となりました。屋外での活動が増える時期には、熱中症になりやすいため対策を行う必要があります。症状に早めに気づき、対処するための応急処置について再確認してください。

### ○熱中症を疑う症状がある場合には、すぐに対処する必要があります！

重症度Ⅰ度 (軽症)	・意識がはっきりある ・手足がしびれる	・大量の汗 ・手足をつる
重症度Ⅱ度 (中等症)	・吐き気がする・吐く ・何となく反応がおかしい	・頭ががんがんする ・意識がなんとなくおかしい
重症度Ⅲ度 (重症)	・意識がない ・体がひきつる(硬直)	・返事がおかしい けいれん ・大量の発汗 ・まっすぐ歩けない ・体が熱い

### ○上記の症状があった場合の応急処置について

子どもの状態を確認し、対処しましょう。大人が落ち着いて応急処置を行うことが重要です。





# 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症状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やわずかな時間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。



## 暑い時期の汗のケアについて

汗をかいたままにしておくことで、皮膚のトラブルを起こしてしまうため、日々のケアがとても大切です。汗をかいたときには、シャワーで流したり、着替えをして皮膚を清潔な状態に保ちましょう。

外出中やすぐにシャワーを浴びることができない時には、ぬれタオルやウェットティッシュなどで拭くのもよいでしょう。汗でぬれた肌着を乾いたものにかえるだけでも、皮膚トラブルの予防に効果的です。

## 汗による皮膚トラブルに注意！！

### 汗かぶれ

かいた汗をそのままにしておくことで、汗に含まれる成分などにかぶれてしまうのが「汗かぶれ」です。ひどくなると化膿したり、かき壊したりして、「とびひ」になってしまう場合があります。

※かゆみが強い、患部が膿を持つ、炎症の範囲が広がった時には受診しましょう。



### あせも（汗疹）

汗を出す汗管が皮膚のあかや汚れなどでふさがれて、汗が汗管の中でたまり、炎症を起こしたものです。頭や生え際、首やわきの下など、汗をかきやすく、かいた汗がたまりやすいところにできます。

※広範囲に症状がある、赤みが引かない、かきむしった時などは受診しましょう。



### とびひ

あせもや虫刺されなどをかき壊した傷口に、黄色ブドウ球菌などの細菌に感染して水疱ができます。かゆみがあり、かいたり衣服でこすれたりすると水疱が破れて、中の浸出液が周りにつき、感染が広がります。感染力が強いので、周囲の人にもうつしてしまいます。



周囲への感染を防ぐために患部をガーゼなどで覆いましょう。

※水疱ができたなら早めに受診しましょう。治るまでプールや水遊びは控えましょう。

## 《 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 (R6.1月生)	1歳6か月児健診 (R5.1月生)	2歳児健康相談 (R4.7月生)	2歳6か月児フック物塗布と健康相談 (R4.1月生)		3歳児健診 (R3.2月生)
対象月に生まれた子	21日(水)	6日(火)	2日(金)	30日(金)	1~15日生	7日(水)
					16~末日生	28日(水)
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。