

6月の梅雨の束の間の晴れた日、湿度とともにグンッ気温も上がり、熱中症が気になる季節にもなりました。熱中症は猛暑よりも身体が暑さに慣れていないこの時期に多いといわれています。

猛暑から子どもを守りましょう！

熱中症は晴天時の暑い時だけではなく、湿度の高い時（梅雨など）も起きやすく、高温多湿である、梅雨明けの暑い時が最も発生リスクが高いです。子どもは低年齢ほど症状がうまく言えないので、大人がしっかり気にかけて、早め早めの対応が大切です。

夏の水分補給

暑い日は喉が渇いてから飲むのではなく、こまめに水分を摂取しましょう。熱中症が疑われ、水分がとれる状態の時はお茶や水よりも、経口補水液やスポーツドリンクなど塩分(ナトリウム)の入ったものを積極的に摂りましょう。

水分も取れないくらいぐったりしている場合は、早急に病院に連れていく必要があります。

特に子どもは声掛けだけではなく、飲んでいるかを確認しましょう。



チャイルドシート

車内はエアコンが効いて涼しくてもチャイルドシートは熱がこもっています。

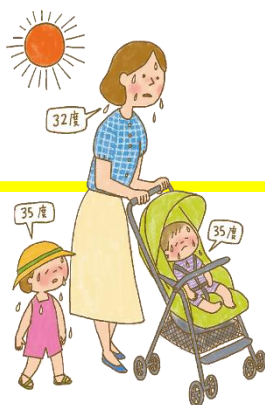
車の方向が変われば、車内の日向の場所も変わります。こまめに子どもの背中を触ってみてください。安全を考慮しながら体温調節や適度な休憩をとりましょう。



夏におこりやすいやけど

日向に置いてある物で子どもが触れる物は子どもが触れる前に大人が触ってみてください。ベビーカーや自転車の子ども用のいすなど普段使っている物も日向だとかなりの高温になります。

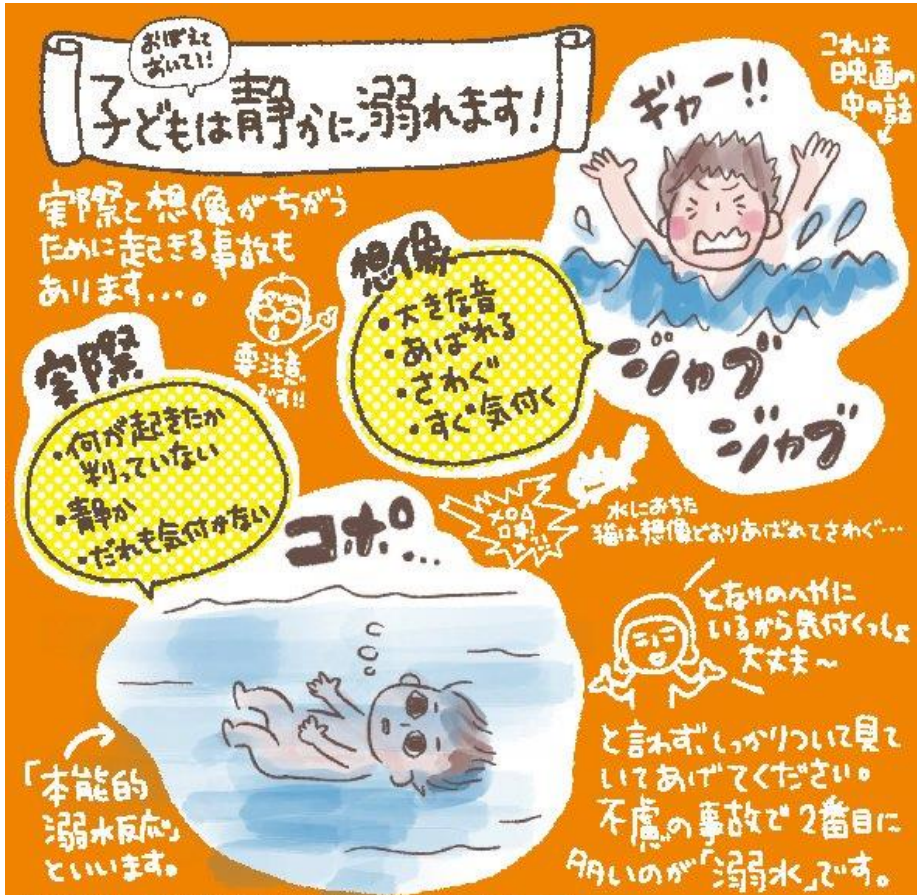
公園の遊具・アスファルト・マンホールの蓋・車体など60~80℃の高温になることがあります。子どもの皮膚は大人より薄いため、大人と比べてより低い温度でより早く、より深いやけどになりやすいので、注意が必要です。



ベビーカーや外歩き

ベビーカーに乗っている子どもや小さな子供は地面に近い位置にいますので、体感温度は大人より2~3℃高いといわれています。暑い日は日陰や時間を選び短時間にしましょう。暑い日の外出は保冷剤などを使い身体の温度を下げましょう。

「溺水」に気をつけましょう！



今年には海にプール、水遊びなどたくさんの夏ならではの遊びの計画を立てているご家庭も多いと思います。そこで気をつけてほしいことは「溺水」です。大事には至らなかったものの「溺水しかけた」ことは自分自身ありませんか？

本能的溺水反応
溺れている時は、静かに溺れます。となりで溺れていても気づかないかもしれないという危機感をもちましょう

家では浴槽が要注意！子どもに腕がすぐ届く範囲に必ず大人が付きそうようにしましょう！

夏に多い感染

ウイルス感染によって起こる病気です。お友だちへの感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

疾患名	症状	感染しやすい期間	登園の目安
★ヘルパンギーナ 【エンテロウイルス】	突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です	急性期の数日間（便の中に1ヶ月程度ウイルスを排出しているので注意）	発熱や水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事が摂れること
★手足口病 【エンテロウイルス】	手のひら、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります	手足や口腔内に水疱・潰瘍が発症した数週間	発熱や水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事が摂れること
◎プール熱（咽頭結膜熱） 【アデノウイルス】	高熱が3～5日続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなどの結膜炎のような症状	発熱・充血等の症状が出現した数日間	発熱・充血等の主な症状が消失してから2日経過していること
◎流行性角結膜炎 【アデノウイルス】	目が腫れ、充血、普段より多くの目やにや涙がでます	充血・目やに等の症状が出現した数日間	結膜炎の症状が消失していること

6月からヘルパンギーナ・手足口病に感染したお子さんが数名います。夏にかかりやすい感染症は高熱がでるものも多く、感染症でなくとも暑さや疲れで体調を崩し発熱する場合があります。水分と栄養のあるものを食べ身体をゆっくり休めることがとても大切です！！