

夏風邪・熱中症について

猛暑が続いています。暑いと体力が落ちて食欲が湧かず、冷たいものばかりを食べてしまいがちです。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べて十分な睡眠をとりましょう。今回は、夏風邪・熱中症についてお知らせします。

【夏に多い感染症】

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行する感染症もあります。下記の症状のある時には病院を受診し、感染性のものか、登園が可能かどうかを確認してください。

☆ワンポイント☆

夏風邪のウイルスに効くワクチンや特効薬はありません。そのため、基本の予防は感染者と接触を避ける・手洗いやうがい・タオルを共有しないことになります。



【熱中症】

子どもは体温調整がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいため、熱中症にかかりやすいといわれています。また大人に比べて背が低いと、地面からの照り返しの影響を受けやすく、外遊び中は特に注意が必要です。

水分補給は、のどが渇いてからでは遅く、30分おきに100～150mlずつを目安にこまめに摂取することが推奨されています。

また子どもは自分の体調を言葉でうまく伝えられません。そのため、大人がこまめに観察することが大切です。

観察のポイントは、①顔色：顔が赤い、顔が真っ青、②汗のかき方：汗びっしょり、暑いのに全く汗をかいていない、③行動：生あくびが出る、急に静かになる、です。ご参考になしてください。

☆ワンポイント☆

熱中症で救急搬送された方の中には「水分を摂っていました」という方も少なくありません。意外な盲点ですが、水分補給に加えて「暑さから逃げる」行動をセットで行うことが大切になります。例えば、15～20分に一度は日陰や屋内で休憩を取ると決めておく、というのも予防策として有効です。

