



**【熱中症】—熱中症の症状—**

(日射病)・・・顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛吐き気などを伴います。

(熱射病)・・・顔は青白く、大量の汗をかきます。※皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。※なぜ子どもは熱中症になりやすいのか？子どもは体温調節がうまくいかず、温度変化の影響を受けやすい。また、衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しい為、容易にかかりやすいです。※車や家の中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

**【予防のポイント】**

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日よけのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短い時間で切り上げましょう。
- 炎天下での水遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分ごとに日陰で休息を取るようにしましょう。
- 肩まで隠れる吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質のはいっている経口補水液などの飲み物を与えましょう!!!

**【夏に流行る病気】**

夏に気をつけたい感染症の代表的な3つの病気について主な症状をあげてみました。気になる症状がみられたら直ぐに病院で受診を!!!

- ヘルパンギーナ  
高熱と喉の痛み、特にのどは水疱や潰瘍ができる為、かなり痛みがある。  
(乳児はミルクが飲めないほど)
- プール熱  
(咽頭結膜炎)  
高熱と喉の痛みの他  
目の痛み・かゆみ  
充血など、結膜炎のような症状が出ます。
- 手足口病  
手の平や足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ熱が出る事もあります。



暑い日が続くようになり熱中症が心配な季節になってきましたね!!身体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。

普段から外遊びで身体を鍛え、喉が乾いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう!今回は熱中症の予防法や夏に流行る病気についてお伝えいたします。



**【熱中症の対処法】**

- ※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、衣服を緩めて楽にさせます。
- ※濡ったタオルなどで身体を拭きうちわ等であおぎます。
- ※首・わきの下・足のつけねに冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて身体をひやします。
- ※少量の水分を数回に分けて飲ませる。多量の水は嘔吐をするので避ける。

**気をつけよう!!!**

《乳児・幼児の脱水》

- ☆もともと大人と比べ身体の水分が多く腎機能が未熟なため脱水を起こしやすい乳幼児。
- ☆喉の渇きや身体の異変を訴えられず、保護者が気付いた時は脱水が進んでいることも・・・
- ☆汗をかくと身体の水分と、電解質の両方が失われ、脱水のリスクが高まります。
- ☆たんぱく質や脂肪を適切に摂る食事で、夏を乗り切る体力をつけておきましょう。

