



ほけんだより

令和2年7月
大田区立保育園

梅雨が明けると、夏本番になります。今年は、マスクの着用など新型コロナウイルス対策が続く中で迎える熱中症シーズンになります。そこで今回は、熱中症の対応と対策についてお知らせします。気温や体調管理に十分に注意して、過ごしましょう。

《 熱中症とは 》

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ脱水状態になり、体温調節がうまく働かないため、からだに様々な異常を起こす病気です。特に子どもは、からだの機能が未熟なため、急激に重症化しやすく、命に関わることもあります。十分な水分を補給するなど予防しながら、気をつけましょう。

《 熱中症の症状と手当 》

- ・発熱、頭痛
- ・吐き気、嘔吐、下痢がおこる
- ・汗が出ない、唇が乾く
- ・顔が青白い、不機嫌、生あくびをする

手当て

- ・衣類をゆるめ、涼しい場所で寝かせましょう。
 - ・冷たいタオルなどで首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。
 - ・経口補水液で水分補給をしましょう。
- ※改善しないときは、受診しましょう。

重症

- ◎けいれんを起こす
- ◎意識がなくなる

症状がひどい時

119番通報し
救急車を呼ぶ。



《 熱中症の予防 》

十分な水分補給



- ・子ども自身は、のどが渴いたことに気づきにくいので、大人からの働きかけが大切です。
- ・一度にたくさんの量を飲むより、少量をこまめに飲む方が効果的です。
- ・普段は麦茶や水にしましょう。スポーツドリンクは運動後などで、多めに汗をかいたときにしましょう。

外出時は暑さを避ける



- ・帽子をかぶりましょう。
- ・日陰を選びましょう。
- ・炎天下のアスファルトは、50℃近い高温になります。地面に近いほど暑いので、乳幼児やベビーカーでの移動は注意しましょう。
- ・外気温が35℃以上のときは、外出を控えましょう。

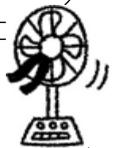
車内での注意事項

- ・エアコンが切れると、車内の温度が急上昇し、熱中症のリスクが高まります。車内に、子どもを残すことはやめましょう。



室内環境にも注意

- ・適度にエアコンや扇風機を使いましょう。
- ・カーテンやすだれ等で遮光すると、室内温度の上昇を抑えてくれます。



生活リズムを整え、熱中症に負けないからだをつくろう

- ・十分な睡眠でからだの疲れをとりましょう。
- ・朝食を食べることでエネルギー、水分、塩分を補給できます。早起き・早寝・朝ごはんの習慣をつけましょう。

*** お部屋の空気を入れ替えましょう ***

今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、冷房を使っているときも定期的に換気をして、密閉を防ぐことが推奨されています。どんな事に気をつければ良いか、お伝えします。

<時間>

- 目安として30分に1回以上、数分程度、窓を全開にします。



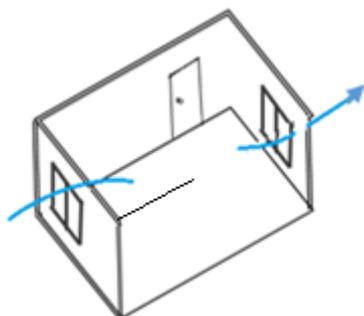
<温度・湿度>

- 室内の気温は28℃が目安です。換気をすると、気温が上がりやすくなりますが、すだれや遮光カーテンなどを上手に使い、直射日光があまり室内に入らないようにします。また、同時に湿度にも注意しましょう。夏の湿度の目安は55~60%です。冷房機能のほかに除湿機能も併せて使うと効果的です。

<効率的な換気の仕方>

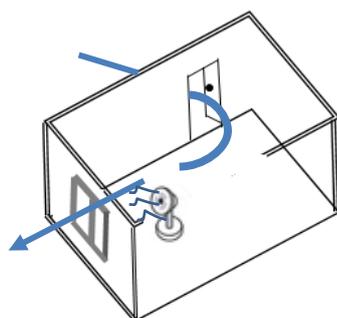
- 窓を開けて空気の通り道を作り、換気の回数を多くすると効果的です。

1 窓が2か所以上ある場合



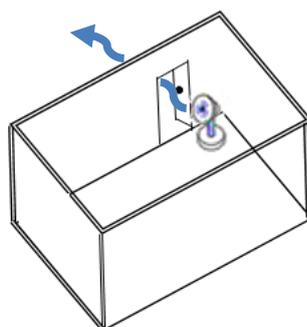
窓を開けて換気をするときは、一方向だけでなく、2か所の窓を開け、風の入り口と出口を設けるようにします。空気の通り道ができて、効果的に換気ができます。

2 窓が1つの場合

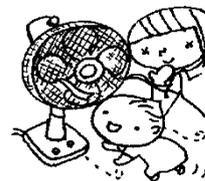


部屋のドアを開けると、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機を窓の外に向けて使用することで、室内の空気が、外に排出されやすくなります。

3 窓がない場合



ドアの近くに扇風機を置き、部屋の外に空気が出るようにします。他の部屋の窓を開けたり、換気扇を回したりすると、風の流れが作りやすく効果的です。



子どもが扇風機に手を挟んだり、倒したりしないように注意しましょう！

※ ほとんどのエアコンでは、換気できません。(換気機能付きを除く)