



暑い日が続くようになり、プール遊びや水遊びが楽しい季節となりました。プール遊びを通して、水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高められ気持ちも開放的になることができます。晴れた日にはプール遊び、水遊び、沐浴を十分に楽しみ、心も体も強くしていきたいと思います。これから暑くなると、体が暑さに慣れていないため、疲れがたまりやすくなります。早寝早起きの習慣をつけて体調を整えながら、こまめに水分補給を行い、夏風邪や熱中症に気をつけていきましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

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？

子どもは体温調節がうまくできず、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を行うのが難しいため、容易にかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなっ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。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、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分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで濡れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

気をつけよう！夏にはやる病気

●ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛みがあり、特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛みます。(乳幼児はミルクが飲めないほど)→こまめな水分補給が大切！のどが痛いときはのどごしが良いものを与えましょう。症状が軽ければ1~4日で解熱します。

●プール熱(咽頭結膜炎)

プールで感染することもあり、高熱が3~5日続くこともありのどの痛みの他、目の痛み、かゆみ、充血など結膜炎のような症状が現れます。→のどが痛いときはのどごしが良く消化の良いものを、二次感染を予防するためおむつなどの交換後は流水、石けんで洗浄しましょう。タオルは共有しないようにしましょう。

●手足口病(※西日本を中心に感染の拡大が見られています)

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがで、熱が出ることもあります。→口の中が痛い場合はのどごしの良いものを与えるようにしましょう。

プール前チェック！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・顔はありませんか(顔が引いた後、2日以上経っていますか)？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？