

# 保健だより

2015年8月1日(土)発行

水の冷たい感触が気持ち良い季節になりました。この季節は夏かぜや肌のトラブルなどの感染症に気をつけて水遊びを楽しみたいものです。お子さんの体調には特に気を配り、夏を快適にすごしましょう。

相模原市内では夏かぜの一つである手足口病が「警報レベル」(10)を超えました。今後、更なる流行のおそれがあります。気をつけましょう。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
**サンガこども園**  
電話046-255-0148



## 子どもの熱中症

毎年、熱中症の事故のニュースが聞かれます。炎天下の車内にわずかな時間でもお子さんを車内に残さないようにしましょう。熱中症は命にかかわる病気です。特に乳幼児は体温調節機能が十分発達していないため、注意が必要です。予防法を知っていれば防ぐことができます。主なポイントは・・・

- お子さんを十分観察しましょう。・・・顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は深部体温(体の中心部の体温)がかなり上昇していると思われるので涼しい場所で休息させましょう。
- 服装を選びましょう。・・・涼しい服装にしましょう。
- 水をこまめに飲ませましょう。・・・麦茶や湯ざましを飲ませましょう。
- 暑さに慣れさせましょう。・・・日頃から外遊びを多くし、暑さに慣れさせましょう。
- 地面に近いほど気温が高い。・・・気温が高い日に散歩などをする場合、地面に近いほど気温が高いのでベビーカーは注意してください。又、アスファルトやコンクリートの照り返しでさらに高い温度になります。

## まちがった熱中症対策

- 夕方方の涼しいときも熱中症にかかる危険はあります。気温がそれほど高くなくても、湿度が高いと熱中症にかかる危険があるのです。だから、雨上がりは熱中症の危険性が高くなります。
- 帽子をかぶり続けることで頭に汗をかきます。それにより頭の湿度が高くなりすぎて、それが熱中症の原因になることもあります。
- 汗をかくことで水分だけではなく塩分や糖分も不足します。水分を補給するだけでは不十分です。
- のどが渇いたと思った時に水分補給をするのではなく、早めの水分補給を心がけましょう。



## デング熱について

デングウイルスに感染したヒトを蚊(国内ではヒトスジシマカ)が吸血すると、蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊に刺されることで感染します。蚊を介して感染がひろがるため、ヒトからヒトに直接感染することはありません。



多くの場合、1週間程度で回復します。特別な治療法はなく、対症療法が主です。蚊に刺されて発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛等が続いた場合には、さらに刺されないように注意して医療機関を受診しましょう。

予防としては、蚊に刺されないことが大切です。長そで、長ズボンを着用し、素足でサンダルを履かないなど、肌の露出を避ける。虫除け剤などを使用する。蚊幼虫の発生源を作らないことです。(古タイヤや植木鉢の受け皿などの水たまりをなくす)。