

# 保健だより

2017年8月1日（火）発行

8月になりました。夏かぜや肌のトラブルなどの感染症に気を付けて、水遊びなどを楽しみましょう。相模原市内では現在、「手足口病」が流行しています。お子さんの体調には十分気をくばり、この夏を快適に過ごしましょう。

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



尚、最近「ヒアリ」が各地の港や貨物コンテナの周辺で発見されています。市街地では今のところ発見されていません。強力な殺虫剤を使用するとヒアリの敵になる在来種のアリも殺すため、ヒアリの侵入を許してしまうとの指摘があります。環境省では「在来種を守るためにも、むやみな殺虫剤の使用は控えた方がいい」と言い、ヒアリの疑いがあれば自治体などに連絡するよう求めています。厚生労働省ではホームページに別紙「ヒアリに刺された場合の留意事項について(一般の方へ)」が掲載されています。参考にしてください。

## 子どもの熱中症

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。

## まちがった熱中症対策

- 夕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。
- のどが渴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。

## 夏場の水分補給

子どもが戸外で遊ぶ機会が増えるこれからの時期は炎天下では水分の不足が心配です。のどがかわくからと甘い飲み物を沢山飲んでしまうと夏バテになってしまいます。そうならないためには「いつ」、「何を」飲めば良いのでしょうか？

### 【上手に水分を補給するには】

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに軽い「脱水状態」です。水分補給は遊ぶ前から基本です。

### 【水分が不足するとどうなるの？】

人間は体重のわずか1%の水分を失っただけで体温が上昇します。3%を失うと運動能力が低下し、5%まで失うと脈が速くなって腹痛、寒気、吐き気をおこしてしまいます。

### 【何を飲むの】

水(湯冷まし、麦茶など)かスポーツドリンクが良いでしょう。しかし、スポーツドリンクは飲み過ぎると糖分のとり過ぎになりますので、注意が必要です。