



ほけんだより

(令和4年度夏号)



えぶち保育園 / えぶちにしゃ園
(看護師 古瀬 / 保健師 高橋)

暑い季節がやってきました。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熱中症に注意しなくてはなりません。喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取し、体調管理に気を付けながら涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けないからだづくりを心がけましょう。



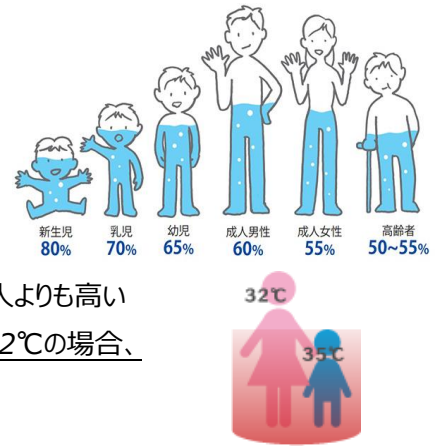
子どもの熱中症の特徴

熱中症は、暑さや湿気のために体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の中に熱がこもってしまうことで起こります。めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、嘔吐、からだのだるさなどの症状が起こります。重症になるとけいれんを起こしたり、意識を失うことがあります。

子どもは汗っかき！と言われますが、実は子どもは体温を調節する機能が大人にくらべて未発達なため、うまく汗をかくことができません。

そのため、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。また、全身に占める水分の割合が大人より多いため、外気温の影響を受けやすく小さな子どもほど脱水をを起こしやすく、大人より熱中症にかかりやすいといわれています。

また、子どもは大人よりも身長も低いいため、温められた地面からの照り返しによって、大人よりも高い気温の中を過ごしています。通常気温は 150 cmの高さで測定されています。気温が 32℃の場合、子どもの高さではさらに気温は上がり 35℃にもなっているといわれています。



★熱中症を予防するためのポイント★

- ・こまめに水分をとる。水分を多めにとる。(喉が渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう。)
- ・子どもは照り返しの影響を大人よりも受けることを意識しましょう。
- ・通気性のよい、熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選ぶ。外出時は帽子をかぶりましょう。
- ・顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休憩をとるようにしましょう。首やわきの下、足の付け根をタオルで包んだ保冷剤などで冷やすのも効果的です。



「抗生物質は飲み切ってください。」と言われる理由

抗生物質を処方されるときには、病院や薬局で「抗生物質は、飲み切ってくださいね。」と言われたことはないでしょうか？

・なぜ、抗生物質をしっかり飲み切らないといけないのか？

症状がよくなって、体の中には原因となった細菌が残っている可能性があります。途中で服用をやめてしまうと、再び細菌が増殖し、症状がぶり返してしまう恐れがあるからです。以前より抵抗力のある細菌は、次に同じ抗生物質を飲んでも効きにくくなってしまいますからです。

* 薬が合わなくてアレルギー症状や、副作用が出た場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

抗生物質の副作用は下痢の症状が多く現れます。水のような下痢や 1日に4・5回 トイレに行かないといけない場合はかかりつけ医に相談しましょう。

