

### < 病 気 の 豆 知 識 >

## 今月は… 『 熱 中 症 』 です

熱中症は気温が高いなどの環境下で体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。子どもや高齢者などは特に熱中症になりやすいので注意が必要です。



### 命にかかわることもある熱中症は予防が大事！

#### 【 暑さを避ける 】

- ・子どもは外に出たがりますよね。外遊びでは帽子をかぶり暑い時間帯をなるべく避けましょう。大人よりも身長が低く、ベビーカーでの外出なども、地面からの反射熱の影響を受けやすくなります。必ず子どもの顔色や様子を観察しながら、日陰で休憩や水分補給をこまめにしましょう。
- ・室内でも高温多湿にならないよう、エアコンや扇風機を上手に使用し、風通しを良くしましょう。
- ・熱がこもらないよう、風通しの良い涼しい衣服を着せるようにしましょう。

#### 【 こまめな水分補給 】

- ・喉が渴いて冷たいものを一度にたくさん飲むと、胃腸への負担にもなり、身体に吸収される前に汗やおしっこで出てしまいます。喉が渴く前に意識的に少しずつ水分補給をすることが大切です。

#### 【 暑さに備えた体作り 】

- ・エアコンの効いた室内でいつも快適に過ごすのではなく、身体を暑さに慣らすことも大切です。適度に身体を動かして軽く汗をかいたり、夜はシャワー浴だけでなく、ゆっくりと湯船に浸かり身体を温めましょう。

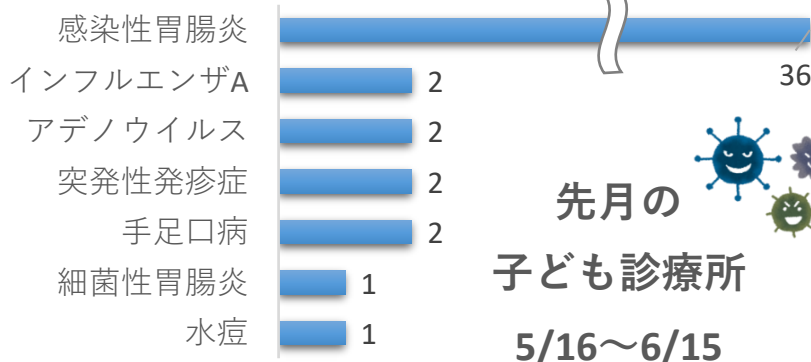
**⚠ 熱中症かな…と思ったら、とにかく身体を冷やすことが大事！**

- ・少しでも涼しい場所に移動し、風を送る
- ・水分を飲めるならイオン水など塩分も摂れるものを少しずつこまめに与える
- ・濡れタオルで身体を拭いたり、脇の下や首を氷で冷やす



**\* 水分が摂れない、吐き気や嘔吐、ぐったりしている、意識がはっきりしないなどの症状がある場合は速やかに受診しましょう。**

### < 感 染 症 情 報 >



#### 子ども診療所では…

- ・相変わらず胃腸炎が多いですが、他、様々な感染症が出てきています。
- ・小学校でインフルエンザが出始めました。

#### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・胃腸炎で下痢が長引くお子さんや夏風邪症状で熱やのどの痛みがあるお子さんなどが入室していました。

## < 子どもとエアコン >



日本の蒸し暑い夏は熱中症対策を考えても、エアコンは必需品です。だからこそ上手に使用したいものですが、子どもにとって適切な使い方とは？子どもへの影響など夏場のエアコンについては、悩まれている方も多いようです。また、電気代も気になるところでしょうか。

まだまだ体が未熟な子どもは、体温調節機能も十分に備わっていません。大人は汗をかいて体の熱を逃がすことができますが、子どもは汗をかく能力も未発達のため、皮膚の血流量を増加させ、体の表面から周囲に熱を逃がすことで主に体温を調整しています。そのため、周囲の環境の影響を受けやすく、熱しやすく冷めやすいという特徴があります。

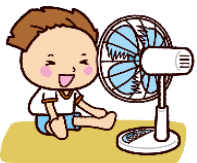


### エアコン使用時のポイント！

大人の感覚だけに頼らない！  
温湿度計をお子さんのいるあたりに設置して、  
**温度と湿度**を見える化するといいかもかもしれませんね♪



- 夏場のエアコン**設定温度は28°C**がいいとされていますが、体感温度は個人差がありますよね。子どもは訴えてはくれないので、よく観察してこまめな**温度**調節が必要です。
- エアコンの**冷たい空気は下の方にたまり**ます。  
大人と子どもでは生活環境が変わり、床ですずっと遊んでいる赤ちゃんなどは立って動いている大人よりも体が冷えやすかったりします。扇風機などを併用し、**お部屋の空気を循環**させるようにしましょう。
- エアコンをつけっぱなしにしていると体が慣れてきて寒さにも鈍感になります。  
換気のためにも、時々**窓を開けて外気を取り入れる**ことも大切です。  
また、冷えすぎた場合にもエアコンの電源をON/OFFするのではなく、**設定温度**を上げて調節するほうが電気代がかかりません。**1°C上げると約10%の節電**と言われています。
- 湿度が高いと体感温度も高くなり**、体の熱が逃げにくくなります。最近はエアコンの除湿(ドライ)機能も進化しており、冷やさずに**湿度**だけを下げることがついたりもします。  
個人差はありますが、気温が30°Cくらいであれば**除湿をするだけでもかなり快適**になることもあります。



暑い！！と冷房機能だけに頼ってすぐに設定温度を下げるのではなく、湿度を下げたり、扇風機で風を送ったりと、体感温度を下げる工夫をすることが、健康で快適に過ごせる一番の近道なのかもしれませんね！

**保育室のご利用には 事前の登録が必要です！**



新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお (月～金 8:30～17:30)

TEL 042-521-2777