



保健だより

2019年7月号 (第421号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

梅雨が明け、日に日に日射が強くなり、本格的な夏がやってきました。子どもは体温調整の働きが未熟で大人よりも暑さの影響を受けやすいので注意が必要です。元気そうに見えても、体は疲れています。体調の変化に気をつけて、無理なく子どものペースでゆったりと過ごせると良いですね。今月は**夏に注意すること**をテーマにお届けします。

熱中症を予防し、元気に楽しく、夏を過ごしましょう！

熱中症は、汗をかいて体温を一定に保とうとする体温調整が働かなくなってしまう、体に熱がこもった状態です。体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには痙攣(けいれん)や意識の異常など、様々な症状を引き起こします。熱中症が起こりやすいのは、気温が高い、湿度が高い、風がないなどのほかに、日射しや照り返しが強い時も起こりやすくなります。

熱中症予防のポイント

- 日中の外出は帽子をかぶりましょう。日よけのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はなるべく涼しい時間帯で短時間にしましょう。
- 戸外遊びは、長時間にならないよう気をつけましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、適時、日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
イオン飲料を日常的にとるのは、糖分や塩分の取りすぎになるので注意が必要です。通常の水分補給は、水や麦茶などが良いでしょう。

熱中症を予防するためにクーラーや扇風機も上手に活用しましょう。温度湿度計を設置し、**温度 28℃以下、湿度 50~60%**を目安にします。



閉め切った車内は気温30℃以上で日射がある場合、数秒間でかなりの高温になります。誤って鍵を車内に入れたまま施錠してしまい子どもが閉じ込められる事故にも注意しましょう。



夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。

とびひ

虫刺されや湿疹をかきむしった後に黄色ブドウ球菌などが感染して症状が広がっていきます。皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になり、発熱することもあります。

咽頭結膜熱(プール熱)

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな水ぼうがができ、発熱することもあります。頭痛や嘔吐を伴う発熱が3日以上続くときはすぐに受診しましょう。

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。病気の原因ウイルスは便中に1ヶ月程度排泄されるので、おむつ等の排泄物の取扱いに注意し、おむつ替えのあとは十分に手を洗いましょう！

※プール・水あそびは、子どもたちが水に触れることを通して水に慣れ親しみ、心を開放させ、暑い夏の日を気持ちよく過ごすことができる楽しい活動です。プールカード等を活用し、家庭に健康チェックをもらい、安全、衛生に十分に留意して行っています。プール・水あそびでうつる感染症および皮膚のトラブルについても気を付けます。家族でのレジャーの際も子どもたちから絶対に目を離さず、水の事故に注意しましょう。

乳幼児健診の予定(7月) ※ 健診会場是那覇市保健所です。

*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎ 098-853-7962

◇乳児健診 【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・7/7(日)・21(日)・28(日) ◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・7/11(木)・18(木)・25(木)

◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・7/2(火)・9(火)・16(火)・23(火)・30(火) (3歳児健診は目と耳の家庭での事前検査を忘れずに！)