

暑い日が続き、熱中症が心配な時期になりました。子どもは体温調節機能が十分でないため、大人が気温や体調の変化に気を付けて熱中症を予防しましょう。

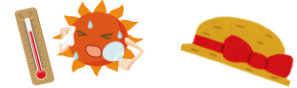
区立保育園看護師発 今月のテーマ

♥ 熱中症 ♥

《熱中症とは》

気温や湿度が高い環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温の調整がうまくいかず、頭痛、めまいやだるさなどの症状が起こる状態をいいます。重症化するとけいれんや意識がなくなることもあります。

熱中症は予防が大切です



★水分をこまめにとりましょう

- 子どもは自分で水分を摂るタイミングを判断できないので、大人が適切に管理して飲ませましょう。
- 外出時には、いつでも水分が摂れるように水筒などを用意し、飲ませましょう。
- 大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液もおすすめです。



★熱中症警戒アラートを活用しましょう★

- 熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方や当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。
- 熱中症警戒アラートが発表されたときは、エアコンを使用する、外出はできるだけ控えるなど積極的に予防行動をとりましょう。
※熱中症警戒アラートは配信サービスがあります。環境省や気象庁のホームページを参照ください。

出典：環境省ホームページ <http://www.env.go.jp/>

★エアコンを適切に使いましょう★

- 室内温度の目安は 28℃です。
※エアコンの設定温度ではありません。
- 冷たい空気は下に降りてきます。扇風機などで、空気を循環させましょう。

★暑さに負けないようからだづくりをしましょう★

- 適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠をこころがけましょう。

からだの変化に気づいたら・・・

顔が赤い・からだが熱い・だるそうにしているなどいつもと違う様子に気づいたら涼しい場所に移動し、水分・塩分の補給、からだを冷やします。
飲めない、意識がはっきりしない場合は、救急車を呼びましょう。



大田区の感染症情報

学校等欠席者・感染症情報システムを活用し区内4地域（大森、調布、蒲田、糀谷羽田）の感染症流行状況と感染症に関する情報をお伝えしています。



＜6月1日～6月26日の感染症状況＞

地域	大森	調布	蒲田	糀谷羽田
疾患名				
ヘルパンギーナ	67	6	70	2
インフルエンザ	8	39	42	5
溶連菌感染症	14	0	50	13
感染性胃腸炎	12	9	6	0
新型コロナウイルス感染症	13	7	34	4

ヘルパンギーナが流行しています

症状：高熱、のどの痛み

※のどの痛みが強いときは、水分・食事が十分にとれないため脱水症に注意が必要です

合併症：熱性けいれん、無菌性髄膜炎 など

感染経路：飛沫や鼻汁から1～2週間、便から数週間から数か月間ウイルスが排出されます

予防：排泄後やおむつ替え後の手洗いをしっかりとしましょう