



# 8月のほけんだより

令和3年

看護師 松浦

8月に入り気温が下がる日もありましたが、再び気温と湿度が非常に高い日が予想されています。気温が30度を超える日は、WBGTが31を超えなくても、外に出ることは控えた方が良いということです。外出には十分注意し、こまめな水分補給をお願い致します。

コロナウイルス感染症が広がり、ますます感染率が上がっています。換気と手洗いの基本的な感染拡大防止策を続けていくことが、大切なようです。

## 熱中症を予防しましょう

夏の気温は、1990年以降熱帯夜（夜間の最低気温が25℃以上）や猛暑日（一日の最高気温が35℃以上）が増加しているそうです。それに伴い熱中症にかかる方も増加しています。暑い夏に起こる熱中症は、時に命にかかわる病気ですが、予防のポイントを知って防いでいきましょう。

### ・熱中症の症状

主な症状として脱水症状、高体温、めまい、立ちくらみ、吐き気、体がだるい、けいれんなど。

子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していないため、熱中症のリスクが高く、特に注意が必要です。



マスクは熱中症リスクを高めます

## 外遊びの時の熱中症予防のポイント

### こまめな水分補給

のどがかわく前に水や麦茶で水分補給をしましょう。



### 適度に休憩

日陰や涼しい場所で休憩します。地面の影響を身長が低い子どもは受けやすく、大人より暑い環境にいます。

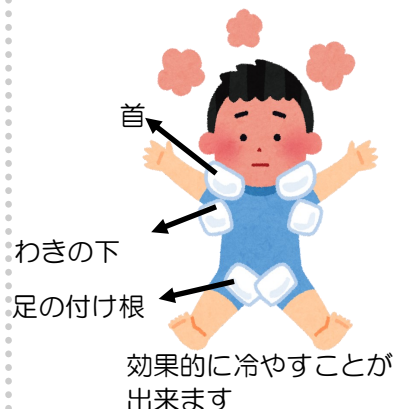
### 帽子や服装

外出時には帽子をかぶり、服装は通気性の良い白や薄い色を選びます。黒は避けましょう。



### 大人が注意深く見る

子どもは自分の体調の変化を上手く伝えられないことがあります。お子さまの様子をよく見て休憩をとり水分補給をしましょう。



### ・暑い時は無理をしない・室内でも注意が必要です

天気予報や熱中症アラートなどを参考にして、気温や湿度が高い時には外出を避けるなど、無理をしないことが大切です。また、室内であっても熱中症には、注意をしましょう。気温の高い部屋や換気のできない場所は危険です。

熱中症を疑った時は、風通しの良い日陰や冷房の効いた涼しい室内に移動し、体を冷やしましょう。



参考 少年写真新聞 ほけんニュース



7月から8月にかけてRSウイルスが流行しました。インフルエンザ流行期にもないほどの、広がり方でした。どんな感染症もゼロにすることは出来ないということを改めて感じました。