



まちのほけんしつ ぽかぽかだより

2020年 夏号



令和2年7月22日発行
まちのほけんしつ
病児保育室「ぽかぽか」

本格的な暑さとなってきました。気温の上昇に伴い、汗をかくことも多くなってきています。

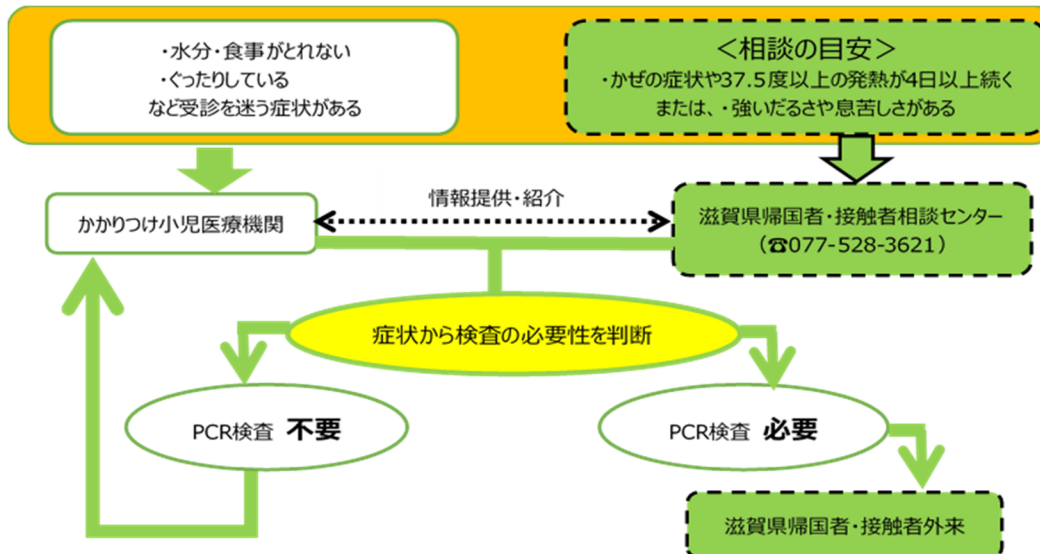
また、7月に入っても、世界的に新型コロナウイルスの流行・感染が続いています。

手洗い・うがい・3密（密接・密閉・密集）を避け、一人ひとりが感染の予防・防止に努めましょう!!

子どもに受診を迷う症状があるときの受診・相談の流れ



子どもは風邪の症状を認めやすく、また症状を正確に訴えられないこともあることから、相談の目安に関わらず、小児科医による診察を必要とすることがあります。このため、受診に迷う場合は、かかりつけ小児医療機関に電話で相談してください。



お子さんが左記のいずれかに該当する場合は、「帰国者・接触者相談センター」や「かかりつけ小児医療機関」にご相談ください。

受診に迷う症状があるときは、新型コロナウイルスに感染しているか否かに関わらず、他の病気も考えられますので、速やかにかかりつけ小児医療機関に電話して受診を相談してください。

まちのほけんしつ くま先生より



熱中症予防×コロナ感染対策 「新しい生活様式」を健康に！！

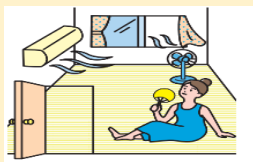
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

①状況に応じて、マスクを外しましょう！

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

- ★マスクを着用している場合には
 - ・強い負荷の作業や運動は避けましょう。
 - ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。
 - ・周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩しましょう。



②エアコン使用中もこまめに換気をしましょう！

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

③日頃から体調管理をしましょう！

日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

※ 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう！



（環境省、厚生労働省HPより）

熱中症

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、痙攣、頭痛などのさまざまな症状をおこす病気のことです。



熱中症の症状

- ・めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- ・筋肉痛、手足の筋肉がつる、筋肉がピクピクとけいれんする
- ・体のだるさ、力が入らない。吐き気や嘔吐、頭痛
- ・汗のかきかたがおかしい（ふいても汗が出る、まったく汗をかかない）
- ・体温が高く、皮膚を触るととても熱い。皮膚が赤く乾いている。
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない（重症）
- ・水分補給ができない（重症）

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもをひとりにするのは絶対に避けましょう。

<予防のポイント>

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に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、吸水性のよい衣服を選びましょう。
- 水分補給は、こまめにお茶や電解質の入っている経口補水液などを与えましょう。



新型コロナウイルス対策 ～子どもの予防接種～

外出自粛がさらに進んだ4～5月頃から「予防接種を控える動き」がみられています。予防接種のタイミングは感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められているため、「先延ばししているうちに、本来ワクチンで予防できる感染症にかかる恐れがでてきます。予防接種は、遅らせず医療機関と相談しながらスケジュール通りに受けましょう。

<保育園・幼稚園で必要な予防接種>

- **日本脳炎ワクチン** 1期：3歳～
(1～4週の間隔で2回/その1年後に追加)
- **麻しん・風しん混合ワクチン (MR)**
1期：1歳～2歳未満
2期：年長児 (H26.4.2～H27.4.1)

<小学校で必要な予防接種>

- **日本脳炎ワクチン**
2期：小学4年生 (9歳以上～13歳未満) 1回
- **二種混合 (ジフテリア・破傷風)**
小学6年生 (11歳以上～13歳未満) 1回

※過去の接種歴などにより該当しない場合があります。かかりつけ医にご相談ください。

あせも

- 汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。
- 綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせましょう。
- シャワーや沐浴など、**スキンケア**で治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。
- ひどくなったあせもには、ステロイド系の外用薬が有効です。



病児保育室からのお知らせ

7月からの複数預かり再開に伴い、感染防止対策の1つとして、**利用方法を下記の通り変更しています。**ご確認ください。

- 使用済みのオムツ・鼻水を拭いたティッシュなどはお持ち帰りいただきます
- 各自のシートを利用してオムツ交換をします。必ず、オムツ交換用シートをご持参ください。

※お持ち帰り用の、ビニール袋は多めにお願いします。

◆病児保育室お休みのお知らせ◆

- **お盆休み： 8月12日 (水) ～14日 (金)**
- 乳幼児健診出勤等により医師が不在となるため
10月1日 (木) 10月22日 (木) 午後
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。