

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し場合によっては意識障害がでたり死亡することもあります。

Ⅰ度 (軽症)	立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直、手足のしびれ、大量の発汗	熱中症を疑った場合、水分（塩分）をとる、からだを冷やす（太い血管を冷やす、皮膚に水をかけてうちわや扇風機で扇ぐ）などして様子を見守りましょう。 口から水分が取れないときや症状が悪化する場合（特にⅡ度以上の症状があるとき）はすぐに受診しましょう。
Ⅱ度 (中等症)	頭痛、嘔吐、だるさ、疲れ、集中力や判断力の低下	
Ⅲ度 (重症)	意識障害、けいれん、高体温	

子どもは体温の調節能力が十分に発達していません。体温が上がりやすく、脱水になりやすいため気を配る必要があります。

予防のポイント

暑さを避ける、身を守る

- 室内：**扇風機やエアコンで室温26～28℃程度に調節しましょう。遮熱カーテン、すだれなどの併用も効果的です。体育館などは風もなく締め切っていることもあり、熱中症のリスクが高いため注意しましょう。
- 天候：**急に暑くなる日、高い湿度の日、気温30度以上の日は熱中症のリスクが高いため、外出する際には気をつけましょう。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。
- 服装：**吸湿性・速乾性のある衣服を選びましょう。屋外では日傘や帽子も着用しましょう。また、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、からだを冷やすことも効果的です。
- 直射日光を避けましょう。ベビーカーは地面からの照り返しで暑くなるので注意が必要です。

こまめに水分を補給する

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。電解質の入った飲み物が効果的です。

おすすめ

- 小児/成人：経口補水液、スポーツドリンク、麦茶など。
- 乳幼児：幼児用経口補水液、母乳やミルクなど

すこやかkidsクリニック くま先生より

インフルエンザや新型コロナウイルスの流行が見受けられます。クリニックでも発熱を主訴に受診されるお子さんが多くなっています。高熱でなくてもインフルエンザや新型コロナウイルスに感染している場合があります。発熱・咳・鼻・のどの痛みなどの症状がみられる時には、早めに受診し診断を受けるようにしましょう。早くに診断がつくことで、周囲への感染拡大を抑えることにもつながります。

例年はこれからRSウイルスによる感染症が増えてきます。多くは「発熱」「鼻水」「咳」など軽い風邪のような症状が現れ、通常は数日から1週間くらいかけて徐々に良くなります。しかし、0歳でかかると重症化しやすく、重症化すると気管支炎や肺炎になったり、中には呼吸困難になって入院することもあります。0歳で「発熱」「鼻水」「咳」などの症状が現れたときには注意してお子さんのご様子を観察していただき、母乳やミルクの飲みが悪くなったり、しんどくなるようなら受診をお願いします。

インフルエンザ ワクチンのご案内

今年は夏までインフルエンザの流行があったため、予約が殺到する可能性があります。入荷できるワクチン数・予約について現在調整中です。9月中旬を目途にこちらからお知らせいたします。お知らせは主にすこやかkidsクリニックLINEからです。右のQRコードからお友だち追加をお願いします（登録には診察券番号が必要です）

LINE連携用QRコード

お知らせ

☆令和5年9月～

インフル流行期の利用に関するルールの変更について

インフルエンザワクチン接種が済んでいないお子さんでも症状が安定していれば利用可能とします
ただし、ワクチン未接種の場合、重症化リスクが高いため、病児保育中に気がかりな点があれば速やかにご連絡しますので、お迎えをお願いします。

保育室の感染対策（保育のお部屋）について

病児保育室では様々な感染症のお子さんが利用されています。疾患の特性に応じて、可能な限りお部屋を分けて対応しておりますが、お子さまの状況（人数・病状・年齢など）や、スタッフ配置、施設設備等により同室での合同保育を行うことがあります。また、16：30以降は原則、1部屋での保育となりますので利用の際はご理解ください。