

全国各地で新型コロナウイルス感染が拡大してきて、心配ですね。石川県でも徐々に感染者が増えてきています。3密を避け、手洗いや咳エチケットをしっかりと行い感染予防に努めましょう。

水遊びやどろんこ遊び、虫採りなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！たくさん体を動かした後は、しっかりと睡眠をとりましょう。

## 熱中症の対処法

### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

### 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。

### こんな症状が出たら医療機関へ

- 唇が乾いている。
- 尿の量が少ない。
- 顔色が悪く、呼びかけに反応しない。
- 体温が40℃を超えている。
- けいれんを起こしている。



## 水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

## Q&A

### ●いつ飲ませればよい？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかき前と後に飲ませるのがよいでしょう。

### ●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

### ●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

## 熱中症予防×コロナ感染防止！

- ① 屋外で2m以上が確保できる場合には、マスクを外す。
- ② のどが渇いていなくてもこまめに水分補給する。
- ③ 冷房時でも換気を確保する。  
(エアコンの温度設定をこまめに調整する。)
- ④ 体調悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する。
- ⑤ 高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにする。

## とびひ



アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。

患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすすり傷などは放置せず、しっかりと清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

- 石川県の感染者が増えていています。不要不急の外出は控えましょう。また、県をまたぐ移動は慎重に判断しましょう。
- 飲食は「普段いる人で」「静かに」「会話を控えて」⇒黙食！
- お子様の健康状態をしっかりと把握し、発熱(24時間以内に37.5℃以上)、咳等の風邪症状が見られる場合は登園を控えましょう。
- ご家族が濃厚接触者と特定されるなど、PCR検査を受けることとなった場合、お子様の登園は見合わせ、すみやかに園に報告をお願いします。