



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、呼びかけにこたえない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。



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、かさぶたになります。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。

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、汗をかく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。

小松市新型コロナウイルス感染症対策本部より

「新型コロナ感染拡大警報」が発令されました

全国、県内において感染の急拡大が続いており、市内においても過去に例を見ないほど感染者数が増加しています。夏休みに入り帰省など、人の移動・接触、飲食の機会の感染リスクがさらに高まるため、基本的な感染対策のさらなる徹底を行いましょう。

●移動

- ・本人や家族の体調が悪い場合は外出や移動を控えましょう
- ・混雑した場所など感染リスクが高い場所は慎重に

●飲食

- ・感染対策を行っているお店を利用しましょう
- ・なるべく少人数で、会話するときは(大人は)マスクを着用

●家庭内

- ・こまめな手洗い、うがい、(冷房中も)換気をしましょう
- ・高齢者や基礎疾患のある方は、いつも合う人としか会わないなど感染リスクを減らしましょう
- ・バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、笑顔で免疫力アップ