

ほけんだより 7.8から

<子どもの熱中症対策>

☀️ 直射日光や照り返しの熱に注意!!

実は気温よりも影響が大きいのが直射日光や照り返しの熱です。そのため帽子を被らせる、地べたに子どもを座らせたり、直射日光を浴びてはいくらに日陰に入れる等の対策が必要です。

☀️ 体や頭を濡れたタオルで拭く等、冷やす工夫を!!

子どもは汗をかく能力が未発達のため、体の表面から熱を逃がすことで体温を調節しています。そのため濡れたタオルで体を拭いたり、濡れた中帽子を被せたりと、体を冷やす対策が効果的です。

☀️ 水遊び中も注意!!

1. 体は水に浸かって冷やされていても頭は常に日が当たっていると危険です。中帽子を被らせる等して対策しましょう。また水鉄砲で水をかける等、遊びの中で頭を冷やしてあげるのもおススメです。

2. 水深の浅いビニールプールは日光や地面からの熱で温まりやすいため、体が冷やされる程度の水温かどうか、常に気を配りましょう。

☀️ 車内での熱中症のリスク!!

クーラーを止めた車内は暑い日は窓を開けてもすぐに50℃以上にはなり、とても危険です。短い時間でも車の中に子どもを置いては車を離れることは絶対にやめましょう。

<発熱時のケアについて>

乳幼児の体温は大人よりも高めです。一般的には37.5℃以上を発熱と考えます。

熱があっても活気があれば無理に布団に寝かせる必要はありません。

服装については寒がらばい程度に薄着にします。

首・手足・足首を締め付けない、空気が通る洋服がおススメです。体が震えて寒がる場合は温めて、寒がらなければ薄着にしましょう。

解熱剤を使うと一時的に体温は下がりますが、発熱の原因が絶たれるわけではないので、薬の効果が切れるとまた熱が上がります。

熱が上がるときに熱性けいれんは起こりやすいため、解熱剤の使用でけいれんが誘発されるケースもあります。

<8月7日は鼻の日>

鼻が詰まると鼻水が出続けるると耳や喉にも影響が出る場合があります。

鼻は白いを嗅いで、ウイルスの侵入を防いでいる等大事な器官です。気になる症状が見られたら早目に耳鼻科を受診するようにしましょう。

看護学生の実習を受け入れていたり
横浜市病院協会看護専門学校で

7月16日(火)~18日(木) 2名

7月22日(月)~24日(水) 2名