

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱(咽頭結膜熱)：アデノ

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょ

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょ。



流行性角結膜炎：アデノ

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

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のです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょ。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をましょ。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。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないよう注意ましょ。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ましょ。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょ。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょ。



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、衣類をゆるめて楽にさせましょ。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎましょ。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや保冷剤などをあてて、体を冷やましょ。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えましょ。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。



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。