



梅雨に入ると、アジサイが色づき始める季節になりました。雨で外遊びができない日も多くなりますが、子どもたちはさまざまな室内遊びを楽しんでいます。天気や気温の変化により熱中症の可能性あります。熱中症予防のため、水分補給と体調管理に気をつけていきましょう。

熱中症

熱中症は、日射病や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・吐き気などがでます。
熱射病…顔は青白く大量の汗をかきます。皮膚は冷たく、めまい・吐き気などがでます。

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の影響を受けやすく、衣服の着脱や水分補給も自分で行うのが難しいため、かかりやすいです。**車や家の中でも熱中症になります。**車中では気温が高くななく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う。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で帰りましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間にならないよう注意しましょう。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りましょう。
- 肩まで隠れる吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分は、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う。

ゆっくり治す

水いぼ

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さないぼです。特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治まることがほとんどですが、中には2～3年かかるときもあります。痛みやかゆみはありませんが、気になってかき壊すと、数が増えたり、とびひの原因になります。

「水いぼ」って？

つるんとしたいぼで、かいたりして破れると、中から白くドロっとしたものが出てきます。



水いぼがあるときは……

肌を傷つけない

皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。かき壊さないよう短く切りましょう。



増えるときは受診を

数が増える、大きなものができたときは、かかりつけ医に相談しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることもあります。

水遊びなどで感染の可能性がありますが担任にお知らせください

