



ほけんだより

R3.6.1(火)

発行者:加島真奈美

梅雨の季節になりジメジメした蒸し暑い日が続いています。この時期は暑さにも体が慣れておらず汗をかきにくいいため、熱中症になりやすくなってしまいます。こまめに水分補給をして、睡眠と休養を十分にとるなど健康管理に気をつけていきましょうね。

熱中症

外で強い日差しにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

1歳未満ほど危険な熱中症

強い日差しの中で心配になるのが熱中症です。0.1.2歳の頃は、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給をしてあげたいですね。



予防のポイント♪

- ◎炎天下で遊ばない
- ◎ベビーカーは短時間で
- ◎外と家との温度差に注意
- ◎つばの広い帽子を被る
- ◎こまめな水分補給



こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ

- ・唇や皮膚がカサカサしている
- ・おしっこが普段よりも少ない
- ・暑いのに汗をかいていない
- ・顔色が赤い、または青白い
- ・抱っこをすると体がほてっている
- ・一日中、うとうとしている
- ・ぐったりしている

こんな時は救急車を

- ・39度以上の熱がある
- ・けいれんしている
- ・意識がない
- ・水をまったく飲まない



水分補給のコツ

- ・水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶などがお勧め
- ・お散歩の前後や、あそびの途中でも忘れずに
- ・30分くらいに一度のこまめな水分補給
- ・嫌がる時は、無理に飲ませなくても大丈夫。時間をおいてあげてみましょう。



歯科健診・内科健診・検査物等へのご協力ありがとうございました

後期の健診・検査物等は、10月頃を予定としています。日程はほけんだよりを通してお伝えしますね♪

★お知らせ★

7月からは水あそびが始まります。感染してしまう可能性のある水いぼやとびひがあるお子さんは、早めの治療をお願いします。

☆糸満市母子保健事業からのお知らせ☆

～6月の健診日～

乳児一般健診・・・27日

1歳6か月健診・・・10日・24日

問い合わせ Tel:098-840-8126

令和3年5月の感染症報告

腸炎：2名 胃腸炎：1名

新型コロナウイルス感染症が急拡大となっています。感染予防の徹底・体調の変化に気を付けて下さいね。

以前に比べ、近年は熱中症の発生数・死亡者数が急激に増加しているため、全国的にも注意が呼びかけられています。環境省と文科省からも熱中症警戒アラートがメディア等を通じて4月後半から運用されています。熱中症の危険を示す指標（暑さ指数）も簡単に確認できるアプリ等も発信されていますので、確認ください。