

ニュースレター



新型コロナウイルス感染症の流行によりお休みとなっていた学校生活が再開され、少しずつ街に子どもたちの姿が戻ってきました。しかし、今後も私たちは感染予防のために、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」を避けることなど新しい生活様式を実践していくことが求められます。今回はそのような新しい生活様式のもとで過ごす夏に気をつけたい「**熱中症**」についてのお話です。

熱中症は予防できる！

熱中症は真夏の暑い日だけでなく、梅雨時など身体が暑さに慣れていない時にも起こります。大量の汗で身体の水分や塩分が失われ、体温調整がうまくできなくなって様々な症状が現れます。特に今年は外出自粛による運動不足が原因で汗をかく機会が少なく、身体が暑さに適応しにくくなっている可能性があります。

また熱中症は屋外に限らず、車内や家の中でも起こります。屋外、屋内にかかわらず、こまめな水分補給や適切な温度管理で熱中症を予防しましょう。



子どもは熱中症になりやすい

- ▶ 大人より暑さに弱い…子どもは体温調節機能が大人に比べて未熟で、身体に熱がこもりやすい。
- ▶ 照り返しの影響を受けやすい…大人よりも身長が低いため、地面からの照り返しを受けやすい。
- ▶ 自分で予防できない…自分で水分補給や衣服の調節ができにくい。
- ▶ 学校…部活動など運動中に発生しやすい。



どんな症状？

- ▶ 大量の汗・めまい・ふらつき・頭痛・吐き気・だるさ・足のこむら返りなど
- ▶ 自分で訴えることができない乳幼児では、顔が真っ赤・身体が熱い・不機嫌・尿量の減少・ぐったりなど
- ▶ 症状が進むとぼーっとして反応が鈍くなったり、意識がなくなったり、けいれんを起こすこともあります。

どうやって予防する？

- ▶ 外出時には水筒などを持参し、こまめに水分を補給しましょう。(イオン飲料、経口補水液など)
- ▶ 子どもの衣類は洗濯しやすく吸水性の良いものを選び、戸外では帽子を着用しましょう。
- ▶ ベビーカーを長時間日なたに置かないようにしましょう。
- ▶ 外出は暑い日や時間帯を避けましょう。
- ▶ 日頃から外遊びを通して、気温の変化に対処できる身体づくりを心がけましょう。
- ▶ たとえ短時間でも、絶対に子どもを車内に置いたまま出かけてはいけません。
- ▶ 屋内では直射日光を防ぎ、風通しを良くしましょう。
(ブラインド、すだれ、緑のカーテンなどの活用)
- ▶ 暑い時は我慢せず、クーラーを適切に使用しましょう。
(感染予防のため定期的な換気も忘れずに)



→ マスクについて

夏場にマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。



- その1) マスクを着用することで、顔面の温度が高くなり熱がこもりやすくなります。
- その2) マスクを着用することで、適度に口の中が加湿され、のどの渇きに気づきにくくなります。
- その3) マスクを着用することで、心拍数や呼吸数が増加し、身体に負荷がかかります。
- その4) マスクを着用することで、自分で自分のことが伝えられない小さな子どもの顔色、呼吸状態、窒息の有無、表情の変化などに気づきにくくなります。



夏場における子どものマスク着用は、屋外で人との距離（2m）を十分保つことができる場合は必要ありません。特に2歳未満は、感染予防効果よりもリスクのほうが大きいため、マスクの着用はやめましょう。



電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

072-770-9981

*発信者番号を通知の上、おかけください



☎ 相談受付時間 ☎

平日	午後 8:00 ~ 翌朝 6:30
土曜日	午後 3:00 ~ 翌朝 6:30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 9:00 ~ 翌朝 6:30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

診療のご案内

診療科目	小児科（15歳以下、中学生まで） ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平日	午後 7:30 ~ 翌朝 6:30 診察開始は午後 8時から
	土曜日	午後 2:30 ~ 翌朝 6:30 診察開始は午後 3時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 8:30 ~ 翌朝 6:30 診察開始は午前 9時から

道路地図



阪神北広域こども急病センター
〒664-0015 伊丹市昆陽池 2 丁目 10 番地
<http://www.hanshink-kodomoqq.jp/>

TEL: 072-770-9988
FAX: 072-770-9905