



7月のほけんだより



令和2年 7月1日

中城みなみ保育園・幼稚園 看護師 野沢

梅雨が明け気温・湿度が高くなりました。

体力も消耗しやすく、体調を崩しやすいため熱中症や感染症に注意が必要です。こまめな水分摂取はもちろん、たくさん遊んだ後はしっかり疲れをとり、暑さに負けない体力づくりをころがけていきましょう。

コロナ禍での熱中症対策について



マスクをしていると熱中症のリスクはアップ！

2歳未満はマスクをしないこと！

日本小児科医学会も注意を促していますが、2歳未満は新型コロナウイルスを他人にうつす可能性は低いです。また新型コロナウイルスに感染した2歳未満の子の感染経路は、主に同居家族からです。

そのため家族がマスクをするようにしましょう。

熱中症とコロナを防ぐには、適切な場所ではマスクをはずすことがカギ！

◎汗をかき前に水分補給を
 ◎直射日光や高温下に長時間いない
 ◎暑い環境に乳幼児を放置しない
 ◎屋外では帽子をかぶる
 ◎涼しい場所に寝かせ、安静を保つ
 [屋外の場合] 足を高くする、水分補給させる、冷やしたタオルなどで体を冷やす、風通しのよい木かげ
 [室内に移動できる場合] 頭や体を冷やす、衣服を脱がせる、足を高くする
 ◎重症の場合は救急車を
 ◎解熱鎮痛剤は使わないこと

夏、外出先などで、子どもにマスクをさせる場合、具体的にどうしたらいいのでしょうか？

⇒⇒⇒「冷やしたマスクは、冷えている間は短時間では

ありますが熱中症対策になるでしょう。メンソールなどの冷感タイプは、マスク内にこもる熱を放散させたりする訳ではないので、熱中症予防にはなりません。」

⇒⇒⇒「フェイスガードも発売されていますが、フェイスガードは、マスクよりは風通しがいいため熱中症のリスクは下がるかもしれませんが。しかし何もつけない状態よりは、熱がこもります。またフェイスガードを使用するときは、マスクは不要です。」

⇒⇒⇒「夏、マスクをつけたほうがいいのは①密閉、②密集、③密接の 3 密の場所に行くときだけで大丈夫。人が多い店舗や施設などに行くときはマスクをつけましょう。一方、公園など、人との距離が 2 メートル以上確保できる場合は、マスクは不要です。また温度、湿度が高い場所は、熱中症が起きやすいのでマスクはしないほうがいいでしょう。」

夏に流行する小児の感染症（手足口病、ヘルパンギーナ及び咽頭結膜熱）について

	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱（プール熱）
主な症状	口の中、手のひら、足の裏などに、発しんや水疱がでます。あまり高い熱は出ません。重症化はまれですが、合併症として急性脳炎や心筋炎があります。	突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができます。	発熱、咽頭炎（のどのはれ）、結膜炎（目の充血）などの症状があらわれます。
原因ウイルス	エンテロウイルス属のウイルス（コクサッキーウイルスA群、エンテロウイルス71型等）		アデノウイルス
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> 患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛まつ感染 水疱の内容物や便の中のウイルスが、手を介して口や眼などの粘膜に入ることによる経口及び接触感染 		<ul style="list-style-type: none"> 飛まつ感染 接触感染 感染力が強く、プールや温泉施設などでの感染もあることから「プール熱」とも呼ばれています。
治療	つらい症状をやわらげる対症療法が中心です。ワクチンや特效薬はありません。		対症療法と、眼の症状が強い場合は眼科での治療を行います。ワクチンや特效薬はありません。
その他			<ul style="list-style-type: none"> 食事や水分がとりにくくなり、脱水症状をおこすことがあります。水分補給に努め、柔らかく、刺激の少ない食事を工夫しましょう。 ぐったりしている、呼びかけに対する反応が鈍い、意味不明の言動がみられるなどの症状が現れた場合はすぐに受診しましょう。

※ウイルスの種類によって、発症後の治療は異なっても、感染を防ぐ予防対策には大きな違いはありません。引き続き手洗い・うがいの声掛けをお願いします。



※6月の感染症状況

