

メディキッズ新山口 病児保育所だより

2020.7.1 No.5

病児室に関するお問い合わせ

メディキッズ新山口（ハートクリニック新山口内）

〒754-0020

山口市小郡平成町1-18

TEL 083-976-2450

HP http://www.seirankai.or.jp/_hcsy



HPはこちらから

青藍会

検索

汗をたくさんかく季節です。汗をかくと肌にゴミやあかがたまり、あせもができやすくなります。タオルで拭く・シャワーを浴びる・着替えをするなどして、清潔にすることが大切です。

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が高い場所に長時間いた為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・吐き気をもたないです。

予防の6ポイント

- 日ざしの強い午前10時ごろ～午後2時ごろの外あそびは30分ほどで切り上げましょう。（プールや海等水辺も同様）
- ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。の移動は避けましょう。
- 涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。
- 子どもを車や部屋に一人で残さない。クーラーをつけていても危険です。
- つばの広い帽子をかぶり、頭だけではなく、後頭部や首も日光から守りましょう。
- 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う。



熱中症の対処法

- ① 涼しい場所に寝かせる。
風邪通しの良い日陰や涼しい屋内に運んで寝かせ、服やボタン・ベルトを外す。
- ② 体を冷やす
湿ったタオルで体を拭き、首・脇の下・足の付け根に冷やしたタオルや冷却シート等をあてて体を冷やす。
- ③ 水分を少しずつ与える。
多量の水は嘔吐をするので避け、麦茶や電解質の入った経口補水液を少量・数回に分けて与えます。

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、呼びかけに反応しない
- ・ 体温が40℃を超えている
- ・ けいれんを起している



土用の丑の日

「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしないという民間伝承をヒントに江戸時代のうなぎ屋さんが始めた」「『うし』の2文字が2匹のうなぎの姿に見えるから」など由来は諸説ありますが、夏にうなぎを食べるのは、理にかなったことです。うなぎには夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富なのです。食べ物を上手に摂取して健康に過ごす、先人の知恵には学ぶことが多くあります。

6月の主な疾患

・咽頭炎	11件
・上気道炎	1件
・風邪	11件
・急性気管支炎	5件
・中耳炎	5件
・突発性発疹	1件

他