



# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和2年8月  
福井市子育て支援課

## 新しい生活様式の中で熱中症に気をつけましょう

新しい生活様式とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や3密を避ける等を取り入れた生活のことです。

### 適宜マスクを外しましょう

屋外で人と十分な距離(2m)が保たれている場合は、マスクを外しましょう。マスクをしていると顔色の変化に気が付きにくいものです。また、皮膚から熱が逃げにくく、気付かないうちに脱水になる可能性があります。



### 体調管理をしましょう

外から帰ったら必ず、手洗いうがいをしましょう。また、毎朝など決まった時間に体温測定を行いましょう。体調が悪い時は、無理せず自宅でゆっくり休みましょう。

### 紫外線対策をしましょう

日傘や帽子を使用し、強い紫外線が直接肌に当たらないようにしましょう。午前10時～午後12時頃に紫外線がピークになります。また、気温が30℃を超える際は外で遊ぶことを控えるようにしましょう。

### こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに摂りましょう。



### エアコン使用時もこまめな換気をしましょう

密閉空間を避けるため、窓とドアを2か所あけるなど、部屋の空気が入れ替わるようにしましょう。(エアコンを止める必要はありません)

## ～熱中症のサイン～

- ・ 水を飲みたがる
- ・ 顔が赤くほてる
- ・ 口や舌が乾燥している
- ・ 心臓の動きが早い
- ・ おしっこの量が少ない 等

### ★涼しい場所へ移動し、服を脱がせて冷やしましょう

脇の下や太ももの付け根、首すじなど、皮膚のすぐ下を通る太い血管を冷やすと有効です。

### ★水分補給

塩分も補える経口補水液やスポーツ飲料などを飲ませましょう。離乳食前なら母乳でよいです。

※経口補水液やスポーツ飲料などは離乳食の進みに応じて、薄めましょう。赤ちゃん用飲料を準備しておくといいですね。

※冷たいと体温が下がりすぎることもあるため、常温で飲ませましょう。



### おしえて看護師さん！(第2回)

目に前髪がかかると、痛みや目やににつながる場合があります。こまめに前髪を揃えてあげましょう。また、ヘアピンは、刺さったり外れて誤飲するなどの思わぬ事故になる場合があります、月齢の小さなクラス(2歳児以下)では外すこともあります。安全な園生活のためにもご協力お願いします。

引用文献

厚生労働省：「新しい生活様式」を健康に！

厚生労働省：令和2年度の熱中症予防行動の留意点について

参考文献

診断と治療社：チャイルドヘルス 2018 7月号