



## オリーブ通信

野のはな空のとり保育園 2023年8月

梅雨が明け、本格的な夏となりました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。

### 【熱中症について②】

#### ◎熱中症の重症度分類

I度（軽度）熱中症：症状が軽いもの。脱水がメイン。手足が冷たい。

- ・めまい・失神

「立ちくらみ」のこと。脳への血流が瞬間的に不十分になっている。

意識はしっかりしている。飲水できる。

- ・筋肉痛・筋肉の硬直

筋肉の「こむら返り」のこと。つる。痛い。発汗に伴う塩分の欠乏により生じる。

（対応）応急処置（水分補給、体を冷やす、など）と見守り。

II度（中等度）熱中症：症状が中くらいのもの。高体温。熱が出る。

- ・頭痛・気分不快・嘔気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがある。

（対応）医療機関へ

III度（重度）熱中症：症状が重いもの。高体温で臓器障害。

- ・意識障害、けいれん、血圧低下、手足の運動障害

呼びかけや刺激への反応がおかしい、がくがくと引きつけがある、真直ぐに歩けない。体に触ると熱い。

（対応）救急搬送。入院加療が必要。

#### 《熱中症時の応急処置》

涼しい場所へ移動し、衣服を緩める。体を水で濡らし、うちわであおぐ。



自力で水分摂取できるのであれば、少しずつ経口補水液を摂取する。



症状が良くなれば、そのまま安静にして十分に休息をとりましょう。

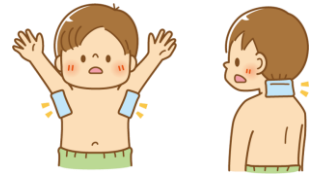
症状が改善しない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



### 《熱中症発症時の冷却部位》

保冷材や氷のう、冷タオルなどで太い血管のある首筋や両脇、足の付け根を冷やす。

※頭から冷水をかけるのは、危ないのでやめましょう。



### 《手掌前腕冷却法》

手のひらと手首を冷水に浸け、体を冷やす方法。水温は 10～15℃で、それ以下だと血管が収縮し、効果がなくなります。冷却時間は 10 分程度です。

## 夏のスキンケア

◎汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう。

### ① お風呂でよく洗いましょう。

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、濡らしたタオルで優しく拭き取ると良いでしょう。擦ると刺激になります。



### ② 夏でも忘れず保湿しましょう。

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。



### ③ 虫に刺されていないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかなり腫れます。肌をチェックしてかゆみがあるところは冷やしましょう。

### ④ 爪は短く切りましょう。

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染して「とびひ」の原因となります。爪はこまめに切っておくと良いですね。



◎「あせも」について

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできてかゆくなります。

《あせもがしやすい場所はどこでしょう》

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側

《ケアは？》

シャワーなどでよく汗を洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないように、濡らしたタオルで汗を拭き取りましょう。汗を良く吸い取る綿の肌着やシャツを着ると良いですね。



汗には体温を調節する大切な役割があります。いつも冷房の効いた部屋で過ごしていると汗腺が働きにくくなってしまいます。たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。