



元気いっぱい

ほけんだより
令和4年8月
福井市子育て支援課



熱中症対策と新型コロナウイルス対策を行いましょう

今年は例年より梅雨明けが早く、気温の上昇が著しい日々が続いています。

一方、新型コロナウイルスの感染者割合は10歳未満で4割を占めている状況(令和4年7月7日時点)であり、市内の保育園・認定こども園においても感染者が急増しています。また、オミクロン株「BA.2」から、より感染力の強い「BA.5」に置き換わりが進んでいます。そのため、熱中症対策を行いながら、感染症対策を徹底する必要があります。

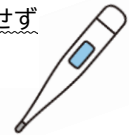
暑さに負けないからだをつくりましょう

生活リズムを整えるとともに、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けないからだをつくりましょう。



体調管理をしましょう

定時の体温計測など、健康チェックをして、早めに体調の変化に気付けるようにしましょう。
また、体調不良の際は、無理せず休みましょう。



暑さを避けましょう

涼しい屋内に入れなければ、外では日陰に入りましょう。また、涼しい服装を心がけ、日傘や帽子も使用しましょう。少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動しましょう。



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行いましょう。
また、大量に汗をかいた場合は、塩分も補給しましょう。



エアコン使用時も換気をしましょう

一般的なエアコンは空気の循環のみで換気はされていません。エアコンと合わせて窓開放や換気扇による換気が必要です。換気の際は、室温が高くなるため、エアコンの設定温度を下げるなど工夫をしましょう。



熱中症とマスクについて



子どもは大人に比べ体温調節機能が未熟であり、**熱中症のリスクが高い**です。

また、マスクを着用していると顔色の変化に気づきにくいほか、皮膚からの熱が逃げにくくなり、**知らないうちに熱中症になる危険性**があります。熱中症リスクが高いと考えられる場面ではマスクを外すなどの対策を行いましょう。

なお、2歳未満にはマスク着用は推奨しておりません。また、2歳以上であっても、着用が難しい場合は、無理をさせないようにしましょう。



おしえて看護師さん！(第3回)



夏もできるだけ肌着を着ましょう。肌着は、汗や肌の汚れを吸収し、肌を清潔に保つ役割のほか、汗を蒸発させやすくして、熱中症を予防する効果があります。また、エアコンなどの風が直にお腹や背中を冷やすのを防ぎ、急な気温の変化から身体を守る役割もあります。