

# 保健だより

平成 30 年 7 月号 (第 409 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903



## 気をつけよう！ 熱中症

熱中症は日射病や熱射病などの総称です。

**日射病**：戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、症状としては顔が赤く、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**：室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因で、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・吐き気を伴います。

### 予防のポイント

- 日中の外出は帽子をかぶりましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩は短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間にならないよう気をつけましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休憩をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。イオン飲料を日常的に飲むのは糖分や塩分のとり過ぎになるので注意が必要です、通常の水分補給は水や麦茶などがよいでしょう。

高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。  
絶対に子どもを1人にしないよう注意しましょう。

暑い季節がやってきました。特に梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯には外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 気をつけよう！ 夏の感染症



### ヘルパンギーナ

原因：コクサッキーウイルス A 群などに飛沫感染することで発症します。

症状：高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ほうや潰瘍ができて痛みがひどく乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどです。

対応：のどの痛みは熱が下がってから続くことがあります。熱やのどの痛みがあるうちは安静に過ごすようにしましょう。

### 手足口病

原因：コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染

症状：手のひらや足の裏、口の中に小さな水ほうや赤い発疹ができて、熱が出ることもあります。

対応：特別な治療はなく3～5日で治ります。元気があれば登園できますが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときはすぐに受診しましょう。

### とびひ

原因：虫刺されや湿疹をかきむしった後に黄色ブドウ球菌などが感染して起こります。症状がどんどん広がっていくことからこの名称と呼ばれます。

症状：皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になり、発熱することもあります。

対応：じゅくじゅくした部分はガーゼで覆います。プールや湯船にはつからずシャワーで洗い流して清潔を保ちましょう。

## 乳幼児健診の予定 (7月) ※健診会場が那覇市保健所になりました。ご注意ください。

\*お遠い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

◇乳児健診 【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・7/8(日)・22(日)・29(日)

◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・7/5(木)・12(木)・18(水)・26(木)

◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・7/3(火)・10(火)・17(火)・24(火)

(3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！健診当日の順番が後回しになりますよ。)