

# 9月 ほけんだより



令和3年9月1日発行

まだまだ暑い日が続いていますが、日が短くなり季節の変わり目を感じます。一日のうちで急激に変わる温度に体も困惑みで体調を崩しやすくなります。十分な休息、栄養に配慮し生活リズムと体調を整えてあげましょう。今後もこまめに水分補給をしていきたいと思えます。また、引き続き新型コロナウイルス感染症対策も行います。

～健康カードの御記入ありがとうございました。個人情報ですので大切に管理をさせて頂いています～

## 9月は防災週間です 9月1日：防災の日、9月9日：救急の日



### まだまだ！熱中症に気を付けましょう

汗をかく機能や自律神経の働きが未熟な乳幼児は熱中症になりやすいです。暑さの感じ方は人によって異なります。喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。

熱中症かなと思ったらすぐに医療機関に相談または救急車を呼びましょう。まずは涼しい所へ移動させます。

・体を冷やす→衣服を緩め、首の周り、わきの下、足の付け根などの動脈を冷やしましょう。

また、手のひらにあるAVA（動静脈吻合）を冷やすと大量の血液が冷やされ体温の上昇が抑えられます。普段はとじていますが体温が高くなってくるとAVAが開通し一度に大量の血液を通します。そうすることで熱が放出され冷えた血液が体に戻っていきます。その仕組みを利用しますが、あまり冷たすぎるとその血管は閉じてしまいますので冷蔵庫で冷やしたペットボトル位の温度が良いです。

・水分補給→水分は塩分やミネラルが含まれている物を補給しましょう。糖分を入れると吸収が早く疲労回復にもなります。嘔吐があったり、意識が無い場合は無理やり水分を飲ませることはやめましょう。

症状：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感など。重症になると意識障害、痙攣、体が熱くなります。

\*熱中症による高体温は生命の危険を伴います。症状は変わりやすく、初めから高体温があるとは限りません。平熱だと思っていたら急に高熱になったりする場合もあるので注意が必要です。たとえ高体温がその日のうちにおさまったとしても体の抵抗力は下がっています。十分な休息と観察をお願いします。

### 災害に備えよう

災害時には妊婦や産婦、乳児は災害時要支援者となります。いざという時の被害を最小限にするためには日頃からの備えを心がけることが大切です。

- ・家の中を安全に保ちましょう
- ・避難場所や避難経路の確認
- ・普段行っている施設の連絡確認（病院、保育園）
- ・家族や親せきの連絡
- ・地域や防災訓練への参加
- ・持ち出し物のチェックリスト
- ・防災袋の確認



### AED知っていますか

AEDの正式名は「自動体外式除細動器」といいます。心臓がけいれんして血液を送り出せない状態（心室細動）になった時、電気ショックを与えて心臓の動きを元に戻すための医療器械です。心停止後3～5分以内にこのAEDを使って心臓に電気ショックを与えること（除細動）で、命が助かる割合が高くなります。

このことから、AEDは医療機器ですが、救急車が到着するまでの必要な応急処置として、一般の人が使うことが認められています。操作は簡単です。電源を入れて、音声ガイドの指示に従って操作するだけです。杉戸みちのこ保育園では、事務所入り口の窓際に置いてあります。

8月は、埼玉県の緊急事態宣言とともに当園においても発熱や咳、鼻水などの風邪症状が爆発的に増えてしまいました。小さな子どももコロナウイルスに感染します。この暑さで体力も消耗しやすく、あっという間に重症化してしまう可能性があり心身共に未熟な子どもは後遺症や命の危険を伴う危険性があります。鼻水や咳などいつもと違う症状が見られる時にはできるだけ家庭保育をお願い致します。受診したら登園時に保育士に内容をお伝えください。家庭保育のご協力ありがとうございました。

### 8月の感染症

- ・ウイルス性肺炎
- ・38℃～40℃の発熱者→多数でした