



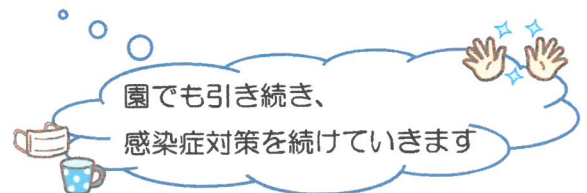
6月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和3年度 第3号

梅雨の季節がやってきます。天気の変わりやすいこの時期は、急に暑くなる日や肌寒い日があり、体調を崩しやすくなります。その上、新型コロナウイルス感染症がまん延しており、日常生活にも不安な日々が続いています。園でも、ご家庭におかれまして子どもと保護者の健康と安全のために、予防対策を行っていくことが大切です。

引き続き、一人一人ができる新型コロナウイルス感染症対策を続けましょう

- ・「3つの密（密閉・密集・密接）の回避」
- ・マスクの着用（2歳未満児のマスクの着用は推奨しません）
子どもが、マスクを着用する場合は、いかなる年齢・状態であっても、周りの大人が注意し、慎重に見守る必要があります。
- ・石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒
- ・咳エチケットによる励行 など



公益社団法人 日本小児学会参照

ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス感染症）について

ウイルス性胃腸炎（流行性おう吐下痢症）の流行がみられます。人から人へ感染し広がっていくもので、特にノロウイルスは感染力が極めて強力です。園では、感染拡大を防ぐため嘔吐した際の衣服を洗うことができません。ご家庭で洗濯する際も下記を参考に、感染拡大につながらないように十分に気をつけてください。

＜汚れた衣服等の洗濯・消毒のポイント＞

- ①汚れた衣服は、手袋・マスク・エプロンを着用し、戸外等換気の良い場所で処理をしましょう。
- ②塩素系消毒液（0.1%次亜塩素酸ナトリウム）に5分浸す。または、85℃以上のお湯に1分以上浸してから洗濯しましょう。（ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウム液しか効果がありません。）
- ③他の物とわけて最後に洗濯しましょう。
- ④最後に汚れた場所や水洗いした場所も塩素系消毒液で消毒しましょう。（アルコールは効きません）
- ⑤汚れもの等を処理した後や調理前、食事前には必ず石けんと流水で十分に手洗いをしましょう。

熱中症に注意しましょう

熱中症は、日射病と熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い日光にさらされたことが原因で、熱射病は高温多湿な場所に長時間いたことが原因です。

《熱中症をひきおこす3つの要因》

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来
- ・マスク

からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の人
- ・持病のある人（糖尿病など）
- ・低栄養状態
- ・脱水状態

行動

- ・激しい運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外活動
- ・水分補給できない状況



予防がもっとも大切です

- ・帽子をかぶり、風通しよく涼しい服装にする
- ・運動時はなるべくマスクを外す方がよいが、マスクを着用して運動する場合はマスク内の換気及び水分補給をしっかりとこなう
- ・炎天下での激しい運動をさける
- ・汗で失われた塩分と水分を補給する
- ・寝不足など体調不良のときは運動をさける
- ・車中に子どもを置き去りにしない
- ・ベビーカー内は地面からの照り返しで暑いので、涼しい時間に散歩する

《症状と手当》

めまいがする、顔色が悪い
頭が痛い、お腹が痛い、吐く
全身がだるい…など

フラフラしている
ぼーっとしている

倒れて意識がない
けいれんを起こした

涼しいところへ避難して、水分・塩分を補給する
しばらくたっても回復しなければ、病院へ

危険信号
病院へ連れていく

命の危険がせまっている
救急車をよぶ

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まっていきます。このような状態が熱中症です。

