



# 保健だより

2022年 令和4年 7月号 (第457号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

～熱中症に注意し、元気に楽しく夏を過ごしましょう～

## 熱中症について

熱中症は、汗をかいて体温を一定に保とうとする体温調整機能が働かなくなってしまう、体に熱がこもった状態です。体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには痙攣(けいれん)や意識の異常など、様々な症状を引き起こします。

## 〇戸外での注意点

夏は熱中症が最も多くなる季節です。高温の炎天下にいますと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調整がうまくできなくなってしまいます。特にこどもは体温調整機能が未熟で、熱中症になりやすいため、周りの大人が気をつけましょう！

## 〇屋内・車内での注意点

家の中にいても屋内に熱がこもり、熱中症になってしまうことがあります。戸外、室内にかかわらず、こまめな水分補給や温度管理などをし、熱中症を予防することが大切です。また、車内では、気温が高くない場合も高温になるので、こどもを一人にするのは絶対に避けましょう。

## 熱中症の予防のポイント

熱中症は「こ・え・か・け」で防ぎましょう！

参考：沖縄県保健医療部 パンフレット



### こ こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は、水分と塩分を補給しましょう。



### え 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。



### か 風通しを良く

室内でも油断は禁物です！適度な風通しや冷房使用で熱を逃がす工夫をしましょう。



### け 健康管理

睡眠・栄養はしっかりと！日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続く、体もまだ暑さに慣れていないので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けて、暑さに負けない身体づくりをしましょう！



ボーっとしたり、ぐったりしたり、〇〇と感じたら、  
いつもと違うな

## 熱中症の応急処置！

参考：環境省「熱中症予防カード」

意識がない、反応がおかしい時

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

救急隊の要請をする

衣服を脱がせ、身体を冷やす

涼しい場所へ避難させる

水分・塩分を補給する

衣服を脱がせ、身体を冷やす

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合にはただちに救急隊を要請しましょう！

医療機関に搬送する

## 感染性胃腸炎に注意しましょう！

〇4月～6月にかけて感染性胃腸炎の報告数が増加しています(那覇市感染症週報より)。

〇帰宅後や食事の前、トイレの後などには必ず手を洗いましょう！

※ノロウイルスは、アルコール消毒が効きにくいので、手洗いが有効です。

〇特にこどもや高齢者など抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう！

〇下痢がひどい時は、お腹を休めるために、固形物の摂取は控えましょう。

〇脱水予防のため、こまめに水分をとりましょう。



## 乳幼児健診について (7月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。

\*お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962