



熱中症に気を付けて

《症状》

- めまいや頭痛、顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない

《予防》

- 「気温と湿度を」いつも気にしよう
- 「室内を」涼しくしよう
- 「衣服を」工夫しよう
- 「日ざしを」よけよう
- 「冷却グッズを」身につけよう
- 「飲み物を(塩分、糖分入り)」持ち歩こう
- 「休憩を」こまめにとろう
- 「熱中症指数を」気にしよう



《手当て》

- 涼しい場所へ移動しましょう
まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。
- 塩分や水分を補給しましょう
できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。
おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。
- **意識のない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。**

夏期の気温や湿度が高い中でマスクをつけると熱がこもり、より熱中症になりやすくなります。口の周りの温度は5~10度高くなります。運動時や人との距離が保てる時は適宜マスクを外し、水分を補給してください。マスクをしているとなかなか喉が渇かないため、水分摂取が遅れがちになります。汗をかいていなくてもこまめに水分をとりましょう(2歳未満の子どもにはマスクは必要ありません)



細気管支炎 RSウイルス

細気管支炎とは気管支の奥の細気管支が炎症起こしている状態をいいます。主に2歳未満、特に6ヶ月未満の赤ちゃんに多くみられます。RSウイルスなどのかぜウイルスに赤ちゃんが感染すると、細気管支炎になります。息を吐く時に聞かれるゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音、呼吸困難が特徴です。

予防

- 風邪をひいている子どもや大人のそばに近づけないようにしましょう
- 風邪が流行する時期には人混みはできるだけ避けましょう
- 主な原因のRSウイルスは、感染した人の鼻水やつばからうつります
- よく手を洗うことによって予防することができます



今月の臨時休診はありません
祝日は変更になる場合があります