

ほけんだより

福山市保健福祉局児童部保育課発行
2015年(平成27年)7月号

【熱中症】

熱中症は予防が大切です！！

＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊
日差しも強まり、暑さにつかれやすい時期になりました。規則正しい生活で、毎日元気にすごしましょう。
＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊
＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊
今月は、夏に多い『熱中症』と『頭ジラミ』についてお知らせします。
＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊ ----- ＊



熱中症ってなに？

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能が働かなくなることで発症します。

子どもは身長が低いため地熱の影響を受けやすく、温度調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

何に気をつけたらいいの？(小児の場合)

◎ 暑さを避けましょう。

屋外では、日陰を選んで歩きましょう。扇風機や空調を使いましょう。

◎ 通気性のよい服装で、外出時は帽子をかぶりましょう。

◎ こまめに水分を飲ませましょう。

体温を下げるためにはしっかりと汗をかくことがとても重要です。暑い日にはじわじわと汗をかいているので、身体の活動量にかかわらずこまめに水分補給をしましょう。

◎ 急に暑くなる日に注意しましょう。

熱中症は梅雨入り前の5月ごろから発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発傾向です。日ごろから適度に外遊びをし、次第に暑さに慣れさせるとともに、夏の暑さに負けない体作りをしましょう。

◎ 体調管理が大切です。

朝食をとりましたか？寝不足ではないですか？体調不良はないですか？

☆ 子どもを十分に観察しましょう。

子どもを観察したときに、顔が赤くひどく汗をかいている場合には体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

☆ 「暑さ指数31℃を超えると予測された場合」、昨年度同様に各施設へ保育課よりメールを送信しますので特に熱中症にご注意ください。

☆ 熱中症情報に関するホームページを活用しましょう。



【福山市】

◆福山市メール配信サービス

登録用 URL : <http://www.city.fukuyama.hirosima.jp/life/detail.php?hdnkey=10024>

健康・環境等に関する情報の中に、「熱中症」「オキシダント」「PM2.5」情報があります。

保育課からのメール送信はこの情報に基づきおこなっています。

【環境省】

◆熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke

◆熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

(罹患状況集計報告より)

【頭シラミ】

頭シラミは季節に関係なく発生します。
 予防と早期発見，駆虫に努めましょう。

2012年度	76件
2013年度	177件
2014年度	365件

頭シラミってなに？

頭シラミは卵（7～10日間でう化）→幼虫（8～10日間）→成虫（寿命は約30日間）の順に成長します。成虫と幼虫は同じような形態で，羽がないので飛ぶことも跳ねることもありません。卵は髪に固着しているのので，指でつまんで取り除こうとしても簡単には取れません。

人の体から離れると約3日間しか生きられません。

感染経路は？

接触感染です。毛髪の接触やくし・タオル・帽子・寝具など身体に直接接触れるものを共用していると感染の一因になります。子どもたちは体を寄せ合って遊ぶことが多いので，大人より感染しやすいと考えられます。

頭シラミの見つけ方

髪に付着している卵を探しましょう。（成虫や幼虫は頭部を動き回るので，数が少ないと見つけにくいことがあります。）

卵は，耳の周囲から襟足にかけて多く付着しています。

予防と駆除は？

- 髪はできるだけ保護者の手で丁寧に洗いましょう。子どもだけでは，洗髪が不十分の場合があります。
- 洗髪後，目の細かいくしやブラシでよく髪をすきましょう。
- くしや帽子，タオルの共用はやめましょう。
- 部屋や布団はこまめに掃除機をかけ，枕カバー・シーツなどの寝具はよく太陽に当て，日光消毒をしましょう。
- 専用の駆虫剤（スミスリンパウダー，スミスリンシャンプー）があります。説明をよく読んで使用しましょう。家族間での感染を防ぐため，駆除は家族みんなで行いましょう。
- 髪は，できるだけ短くカットしましょう。



福山市ウォーキングマップご存知ですか？

福山市ウォーキングマップとは？

福山市の運動普及推進員が，地域のウォーキングに活用してもらうように作成した小学校区ごとのコースマップです。

ウォーキングマップには，主な建物や史跡，コースの距離などが掲載されており，楽しみながらウォーキングができるようになっています。

保育所（園）のお散歩に活用してみたいはいかがでしょうか？

詳しくは，福山市保健福祉局保健部健康推進課のホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

健康推進課ホームページ



<http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/kenkosuishin/>