



保健だより

平成 30 年 8 月号 (第 410 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

夏真っ盛りの今月。お兄ちゃんやお姉ちゃんが夏休みに入り、ご家庭ではお出かけの予定も立てていると思います。外出先でも安全に気をつけて楽しい思い出をつくってくださいね。一方、夏休みは生活リズムが乱れがちとなり、体調を崩しやすくなります。お休みの日も早寝早起きを心がけ、涼しい時間帯などを使ってできるだけ外で身体を動かすようにしましょう。

熱中症には要注意です！！

8月7日は「鼻の日」鼻を大切に！

鼻は呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割があります。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくとう中耳炎やのどの炎症など他の器官に症状が広がることもあります。

①鼻水が出る



元気で食欲もあり他の症状がない場合は、鼻水をこまめに拭き取りながら、しばらく様子をみましょう。

②鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜやアレルギー性鼻炎など、粘りけのある鼻水は、蓄膿症（副鼻腔炎）への注意が必要です。

③鼻水で鼻の下が赤い



鼻の下が荒れて赤くなっている場合は、ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。

④鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしづらく苦しそうな時は、病院で吸引してもらうと少し楽になります。

ベビーカーでの熱中症に注意



地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けやすいベビーカーは、かなりの高温になっています。また、日射しをよけるためにカバーなどを掛けると、熱がこもって蒸し風呂状態になることもあります。時々カバーを開けて換気をしたり、日射しの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてください。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

乳幼児健診の予定 (8月)

※健診会場が那覇市保健所になりました。ご注意ください。

***お遠い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962**

◇乳児健診 【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・8/5(日)・19(日)

◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・8/2(木)・9(木)・16(木)・30(木)

◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・8/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)

(3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！健診当日の順番が後回しになりますよ。)

熱中症対策について

熱中症の予防法

- こまめに水分補給、塩分補給する。
- 暑い時には無理をしない。
- 日傘や帽子を活用する。
- 涼しい服装をする。
- こまめに休憩する。
- 日陰を利用する。
- 室内でも温湿度を測る。

- 体調の悪いときは特に注意する。

作業時の注意事項

- 体調が悪い日は作業を行わないようにする。
- 日陰を確保して一定時間ごとに必ず休憩をとる。
- できるだけ2人以上でお互いの体調を確認しながら作業を行う。

熱中症の症状

- 軽 症：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- 中等症：頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
- 重 症：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに
対して返事がおかしい、まっすぐ歩けない

熱中症になった時の処置

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる→衣服を脱がせ身体を冷やす
→水分、塩分を補給する

※水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は
直ちに救急車を要請する。

意識がない、反応がおかしい時

救急車を要請→涼しい場所へ避難させる→衣服を脱がせ
身体を冷やす→医療機関に搬送する