

区立保育園看護師発 今月のテーマ ♥ 熱中症予防 ♥

子どもは体温調節機能が未熟で、大人より熱中症にかかりやすいです。気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。熱中症は予防することができます。対策を心掛けましょう。

1 こまめに水分を補給しましょう

のどの渇きを訴えたときは、水分が多く失われている状態です。

食事以外でも時間を決め、こまめに水分摂取をしましょう。

水分としては、糖分やカフェインが含まれない水や麦茶が最適です。



2 エアコンを上手に活用しましょう

室内の冷やしすぎに注意し、扇風機を活用して「28℃」を目安とした室温設定にしましょう。

換気も忘れずに行いましょう。体調を考慮しながら、無理のない範囲で冷やし過ぎない室温管理をしましょう。



3 熱や日差しからからだを守りましょう

通気性、吸水性、速乾性のある洋服を選び帽子をかぶりましょう。また、外出はできるだけ10時から14時の暑い時間帯を避けるようにしましょう。



4 暑さに負けない体を作りましょう

バランスのとれた3度の食事と、睡眠時間を十分にとって、生活リズムを整えましょう。



大田区の感染症情報(6月1日~6月24日)

RSウイルス感染症が急増中です！

今年に入って感染者数が増加し、過去3年の同じ時期で、最も多いと報告されています。大田区においても、今年3月頃から感染者数が増えています。

昨年は、新型コロナウイルス対策として活動の自粛が行われたため、集団感染が発生しにくい状況でした。そのため、RSウイルスの免疫を獲得できず、その反動で今年発症している可能性が高いと指摘されています。



♪地域で多くでている感染症♪

<RSウイルス感染症>

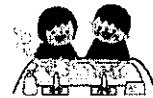
大森地域 50名、調布地域 27名、蒲田地域 0名、糀谷・羽田地域 0名
※診断は出ていなくても咳や鼻水のお子さんは多く見られています。

<感染性胃腸炎>

大森地域 12名、蒲田地域 19名、調布地域、糀谷・羽田地域各 1名

<咽頭結膜熱>

蒲田地域 5名



学校等欠席者・感染症情報システムを活用して、区内の感染症の流行状況等を地域ごとにお知らせします

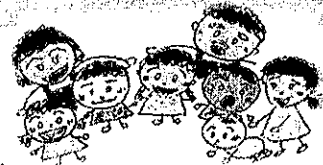


子育てアラカルト(糀谷・羽田 地域)

社会福祉法人



大田区社会福祉協議会 の活動をご存じですか？



子育ての不安や悩みを受け止め、子育ての力になる「人」や「つどいの場」、「子ども食堂」の紹介など、幅広く活用できる情報が満載です。

ホームページをのぞいてみませんか。右のQRコード(二次元コード)から入ることができます。<https://www.ota-shakyo.jp> または 大田区社会福祉協議会でも検索できます。

