

# こひつじ通信



医療法人あおぞら会ふじもとクリニック  
2020年夏号 病児保育室こひつじ

## 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

新型コロナウイルスの出現にともない、感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや3密(密集 密接 密閉)を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

1. 暑さを避ける—エアコンを使用しながら換気扇や窓解放で換気して室温はこまめに調整。涼しい服装にして暑い日や時間帯は無理をしない

2. 適宜マスクをはずす—室外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをはずす。マスク着用時負荷のかかる行動は避ける

3. こまめに水分補給—のどが渇く前に水分補給、1日当たり1.2リットルが目安(おとな)。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

4. 日ごろから健康管理を—体温測定 健康チェック。体調が悪く感じた時は無理せず自宅で静養

5. 暑さに備えた体づくり—暑くなり始めた時期から適度に運動する。無理のない程度の強度で30分程度。



子どもは自分で体調の変化を訴えられないことがあります。屋外ですと遊んでいるとその楽しさに夢中になってしまい、身体に異変が起きても気付かないのです。周囲の大人が気にかける必要があります。3密を避けながら積極的な声掛けをしましょう。(高温・運動時の水分補給：脱水症状がない9~12歳で100-250mlを20分毎)

★2歳未満の子どもにマスクを使用するのはやめましょう。マスクで呼吸がしにくくなったり熱中症になる可能性があります。顔色、呼吸、表情の変化など気付きにくくなるのが心配です。

参考：厚生労働省令和2年度の熱中症予防行動 国立成育医療研究センター 子どもの熱中症

♡ わくわくひろば ♡  
 縫わずに作れる簡易マスク ◦材料：ハンカチ・ゴム2つ

① 角と角を中心に合わせて折る。  
 ② 真ん中で二つ折りにし、両端にゴムを通す。  
 ③ 左右を折る。  
 ④ 完成

マスク不足の今、ぜひ手作りして対峙はいかがでしょうか？

えほん

『すいかんがね...』 作・絵 せなけいこ 出版 童心社  
 『おぼけなんないす』 作・絵 せなけいこ 出版 童心社

ジリジリジリ... 涼と暑い夏の日 子どもたちに人気のあひくえシリーズの歌に合わせてリズムにのれる子どもも大人も楽しい一冊です!

あおぞら会ふじもとクリニック・病児保育室こひつじのホームページがリニューアル。ご活用ください!! (6月中旬頃から公開予定)

### \*\*\*\*\* 利用案内 \*\*\*\*\*

対象：東大阪市在住の保育園・幼稚園・小学校に通う園児・児童  
 基本保育時間：8:30~17:30(月~金) 延長保育時間 7:30~ 18:30~ (別途料金)  
 予約受付：平日 17:30 ~ 日・祝 17:00~ TEL&FAX 06-6730-5828  
 利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可) ★ふじもとクリニックを受診された方はその時に予約できます TEL06-6720-0721  
 見学日—毎月第2土曜日(8月を除く) 10:00~12:00  
 6/13 7/11 9/12 予約は不要です。4階こひつじへお越しください。