

ナースだより

静岡市 こども園課
054-354-2655

乳幼児の



2021.7月 号外

マスク着用には注意が必要です！

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。

乳幼児のマスク着用には注意が必要で、特に2歳未満での着用は、マスクを自分で外すことが困難であり、窒息の危険性や嘔吐時の誤飲、顔色や口唇色・表情の変化など、体調変化への気付きが遅れる等により推奨されていません。2歳以上が着用する場合でも、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意する必要があります。（なお、WHOは5歳以下の子どもへのマスク着用は必ずしも必要ないとしています。）

厚労省：「コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」R3年7月2日版より

日本小児科医会 HP：「保護者の皆さまへ～2歳未満の子どもにはマスクは不要、むしろ危険！」より

熱中症は予防が大切です！

☀️ 大人が気を配ってあげましょう

子どもは、熱中症になりやすいといわれています。

新陳代謝が活発で汗など身体から出ていく水分が多いのに、体温の調節機能が十分に発達していないためです。また、子どもは夢中になって遊ぶので、自分の体調の変化に気づくことができなかつたり、言葉で上手く伝えられなかつたりします。

☀️ 湿度が高いと、熱中症になりやすい

暑さ指数	=	1	:	7	:	2
(WBGT)		気温の効果		湿度の効果		輻射熱の効果

暑さ指数（WBGT）は、熱中症の危険度を判断する指標です。湿度が7割と重要な指数になっているのは、湿度が高い場所では汗が蒸発しにくく熱中症になりやすいからです。暑さ指数（WBGT）が28℃を超える時は、特に注意が必要です。今日の暑さ指数（WBGT）はいくつなのか、調べてみましょう。

全国の暑さ指数（WBGT）→環境省：熱中症予防情報サイト [検索](#)

☀️ 熱中症にならないために

- こまめに水分摂取（のどが渇いていなくてもこまめに水分を取りましょう。）
- こまめに休息（無理をせず適度に休息をとりましょう。）
- 屋外では帽子（外出する時は帽子をかぶりましょう。）
- 涼しい服装（熱のこもらない素材やデザイン、薄い色の服を選びましょう。）
- 日かげを利用（涼しい日かげで休みましょう。）
- 暑さに備えた体作り（栄養バランスの良い食事・十分な睡眠をとりましょう。）