

病児室だより R4年8月第3号



コロナ感染急増

第7波に突入した、新型コロナウイルスですが、最上郡内でも急激に人数が増えています。
もう一度症状など、確認しましょう。

じめじめとした梅雨も明け、暑い夏が始まり、水遊びが楽しい季節になりました！

例年、気温の上昇があり、危険な暑さになることもあります。たくさん食べ、たくさん遊び、こまめな水分補給も忘れずに暑い夏を乗り切ってください！

夏本番を迎え、外で遊ぶことも多くなり、虫に刺され掻きすぎ傷になっちゃったなんてことも多いのではないでしょうか。

そこで、虫に刺されたときの対象法などをご紹介します。

- 蚊** : 幹部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗りましょう。
- ダニ** : 虫刺され用の薬を塗ります(市販薬で効果があります)。
- 毛虫** : 毛が皮膚に触れただけでも、強い皮膚炎を起こすこともあります。服や幹部に粘着テープなどを貼って剥がすと、毛虫の毛が取れます。シャワーで洗い流し、炎症を抑える薬やかゆみ止めの薬を塗りましょう。



ハチ・ムカデ

刺されたらすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は、受診しましょう。以前に同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。

※日頃の注意として、外で遊ぶ時には、虫よけなどの対策も必要かと思えます。

また、刺されてしまい、かき過ぎてしまったという時は、とびひにならないよう注意しましょう。



潜伏期間

1～14日ですが、平均3～5日程度で発症しています。

感染しないことが一番ですが、そのためにはしっかり**手指消毒・マスク着用**
人混みは避けるなど、しっかりと行い、感染予防に努めましょう！

冷房をつけっぱなしで寝ると次の日、
身体がだるくなる！？



それは「冷房病」の症状の一つかもしれません。調節が必要です。人は眠っている時、体全体の温度を下げ各体内器官の活動力を下げ、機能を休めます。しかし低い温度で、冷房をつけっぱなしにして眠る事で、温度が下がった体が必要以上の冷気に、さらされてしまったり、汗をかくことができず、身体の中に籠ったりしてしまいます。一般的に、**快適に眠れる温度は25℃～26℃・湿度40～60℃**といわれています。「エアコンはつけっぱなしだと体に悪い」というイメージを持たれやすいのですが、基本的には問題ないと言われてます。最近のエアコンは除湿(ドライ)機能がよくなっています。翌朝体調に変化を起こさず朝までぐっすり眠るためにもジメジメとした熱帯夜は湿度を調整しながらエアコンを使用する。又は窓に隙間を作り外気を取り入れる、扇風機やサーキュレーターなどを使って、空気をお部屋の中で循環させるなどを行い、快適な朝を迎えましょう。ただし、涼しいとはいえエアコンは特に喉などに乾燥を招きます。乾いた粘膜にはウイルスなどが付着しやすいので、夏寝る前の水分補給も重要で感染対策にもつながる行為です。

特定非営利活動法人 オープンハウスこんぺいとう
病児室 TEL0233-29-2301

