



令和 7 年度
社会福祉法人 大谷会
看護師

2024 年 5 月～9 月に「熱中症」で救急搬送された人数は、全国で 97,578 人。これは 2023 年より 6,000 人増加しています。その内入院が必要な状態で搬送されたのは、3～4 人に 1 人です。大谷会では皆さまに、このようなことがないよう、“熱中症について”の VTR 配信をしました。是非その内容を参考にして頂き、知識をもって、行動の実践をお願いしたいと思います。



暑さに負けるな

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る



手足口病で食べられないときは？

夏場に多くなる手足口病は、手や足だけでなく、口の中にも水ぶくれやただれができて、食事がつらくなることがあります。小さな子どもは、痛みで飲食を嫌がり、脱水症状や栄養失調になる場合があるので注意が必要です。



そんなときは ● ゼリー ● アイス ● プリン ● 冷やしたおかゆ

などの口当たりのよい食べ物がおすすめです。冷たいものは、口の痛みを和らげてくれます。

一方、熱いものや酸っぱいもの、塩気の強いものなどは、痛みを悪化させることがあるので避けましょう。

お子さんの好みに合わせて食べやすいものを工夫していれば、少しずつ食欲が戻ります。水分補給も忘れずに、こまめに与えることが大切です。



紫外線から体を守ろう

紫外線を浴びすぎると、
将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

✔ 紫外線が強い午前10時～午後2時は
外出をさける

✔ 帽子

✔ 長袖長ズボン

✔ 日かげ

✔ 日傘

✔ 日焼け止め

✔ サングラス

