

こどもの病気対策法^{①43}

ー熱中症対策と新型コロナウイルス感染症予防ー

小宅医院 小 宅 民 子

熱中症は、7、8月にピークをむかえます。新型コロナウイルス対策を続けながらの今年の夏は、これまで以上に熱中症対策が重要になります。子どもは体温調節が未発達で、外気温に影響されやすく、大人より熱中症になりやすいといわれています。さらに今年は感染予防のためマスクをつけての生活が浸透しています。

しかし、日本小児科医会は、2歳児未満の子どもにはマスクは不要、むしろ危険と呼びかけています。マスクをつけていると、熱がこもりやすくなり、息をはき出すことによる体温の調節が難しくなります。また、口の乾きを感じにくくなり、脱水に気づきにくくなります。高温、多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高まります。子どもは暑さや身体の不調を自分で訴えることが出来ません。マスク着用により顔色や呼吸状態など体調異変の発見が遅れるリスクもあります。大人も子どもも、屋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、適宜マスクをはずすようにしましょう。

こまめな水分、塩分の補給、気温・室温に合わせた衣類の調整、暑さを避け、日陰や屋内での休憩、適切なエアコンの使用などが熱中症予防のポイントとなります。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、1時間に5〜10分位窓を開けて換気をしてください。窓は1カ所だけでなく対角線に2カ所開けるとよいとされています。窓が1カ所しかない場合は、扇風機を窓に向けて、外に空気を流します。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどして調整しましょう。

熱中症の症状による発熱や倦怠感などは、新型コロナウイルス感染症の症状に似ています。定時の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス対策だけでなく熱中症予防にも有効です。親子でしっかり体調管理を行い、この夏を乗り切りましょう。

熱中症対策と新型コロナウイルス感染症 予防の5つのポイント

- 2歳児未満の子どもにはマスクは不要、むしろ危険
- こまめな水分、塩分補給をする
- 暑さを避け、服装を工夫する
- 子どもの身体の変化に気を配る
- エアコン使用時は換気に気をつける

