

# 病児・病後児保育室きしゃぼっぼ便り

2023年8月号

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗してしまいます。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に過ごしましょう。



## 7月の利用状況

【年齢】	1歳	26%	【疾患名】	感冒	19%
	2歳	24%		急性上気道炎	4%
	3歳	26%		気管支炎	5%
	4歳	9%		扁桃腺炎	5%
	5歳	7%		感染性胃腸炎	2%
	6歳	7%		ヘルパンギーナ	10%
	7歳	1%		手足口病	5%
				RSウイルス	19%
				その他	31%



## お知らせ

- ☆予約は前日または当日のみとなります。
- ☆利用当日にキャンセルされる場合は朝7:30までにキャンセル対応電話(0250-25-7090)にご連絡ください。
- ☆お迎えの時間、お迎えの方が変更になる場合はご連絡をお願いします。
- ☆8月11日(金)~15日(火)はお休みです。

## 熱中症はどうして起こる?

### 体には熱を逃がす働きがある

運動をすると、体がポカポカして汗がでてきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいます。



### 熱中症の危険がある時

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・水分不足
- ・急に暑くなった



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・嘔吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### ①気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高い時は、屋外での活動を控えましょう。

### ③暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣れましょう。

### 熱中症を疑ったら……

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

### ②水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに飲ませましょう。

### ④無理をしない

顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとりましょう。



新潟市病児・病後児保育事業  
下越病院併設 病児保育室きしゃぼっぼ  
〒956-0814  
新潟市秋葉区東金沢町1459-6  
TEL 0250-23-5170  
(受付時間 7:45~18:15 土日祝日休み)