



ハート保育園 10月の病児室だより

お預かり：月～金曜日 お預かり時間：8:30～17:00 TEL：098-989-0045

10月になり朝晩の寒暖差が少しずつ出てきています。お子さんの体調を整え、病気に負けないように過ごしましょう。先月から、うるま市内の保育所や小中高でインフルエンザが増加しています。手洗い、うがいを行い感染予防しましょう。

1. まだまだ暑い日が続く中、運動会予定の園もあるかと思えます。脱水を起こす可能性もある為、予防と対策を行うようにしましょう。

<脱水予防・対策について>

① 水分、塩分補給

- ・喉が渇いてからではなく、定期的に水分・塩分の補給を行きましょう。
- ・スポーツドリンク等のイオン水を補給すると効果的ですが、糖分がかなり含まれており取りすぎは虫歯や肥満原因・糖尿病の原因となる為注意しましょう。

② 環境整備

- ・こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水などの工夫を行きましょう。
- ・休息は涼しい場所で行い、水分は必ず取りましょう。

③ 体調の管理

- ・十分な睡眠時間を確保し、疲労を貯めないようにしましょう。
- ・朝食をしっかりとり、塩分や栄養の補給を行きましょう

☆皮膚や唇の乾燥、尿の回数や量の減少、顔が赤いなどは脱水の可能性もあります。又、子どもが足を痛がったり、頭痛を訴えたり、嘔吐、発熱がある場合は熱中症になっている可能性もある為、病院受診をお勧めします。室内でも起きるので気を付けましょう。

2. インフルエンザワクチンについて（多くの病院が10月から接種開始しています）

インフルエンザワクチンは受けたから必ず発症しないというわけではなく、発症する事もありますが軽く済むことが多いです。また、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ効果もあります。小さい子は2回の接種が必要になります。アレルギーのある子は受けられないこともあるので、かかりつけの先生に相談してください。ちなみにインフルエンザワクチンは、任意の予防接種です。8月に中部保健所管内で麻しん（はしか）の発生もありました。予防接種を受けるようにしましょう。

9月の病児利用者病名：急性上気道炎、気管支炎、胃腸炎、インフルエンザA、B、脱水症、溶連菌感染