



ハート保育園 R8年7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

梅雨が明けて、本格的な夏がやってきました。これからの季節は、暑さによる体調管理や感染症に注意が必要です。十分な睡眠・食事・水分補給を心掛け、夏をのりきりしましょう。

<予防接種や乳幼児健診に関して>

最近、予防接種や乳児検診を受けられてない方がちらほら見受けられます。

予防接種は、病気に対する免疫を付けたり、免疫力を強くしたりするために行うものです。予防接種を受ける事で、かかりにくくしたり、軽い症状で済んだり、感染の蔓延を防ぐことができます。お子様の為にも、接種時期を遅らせることなく忘れずに予防接種を受けましょう。接種時期を過ぎると、自費扱いになる事があります。

また、乳幼児健診を受けてない方も見受けられます。産まれた病院で定期的に受けているからいいでしょうかとの問い合わせがありますが、市町村の行う乳幼児健診や歯科検診は、身体測定、貧血検査や医師の診察、保健師や栄養士による保健指導、歯科医師によるチェック、歯科衛生士によるフッ素塗布や指導が受けられます。病院の診察もちろん受けて頂き、市町村の検診は細かく指導等があるので受けた方がいいかと思われれます。

<熱中症予防・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・塩分の補給を行いましょう。
- ・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しょう。

② 環境整備

- ・クーラーの温度調節、こまめな換気、湿度にも気を付けましよう。
- ・屋外での休息は涼しい場所で行い、水分は必ず取りましよう。

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しょう。
- ・朝食をしっかりとり、塩分や栄養の補給を行いまししょう

☆皮膚や唇の乾燥、尿の回数や量の減少、顔が赤くほてっている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よう。