



こども元気科 2020

夏号

さとう小児科医院 226-9522、病児保育室バンビーノ 293-2503

熱中症に気をつけましょう！

梅雨の合間の晴れた日や梅雨明けなど湿度の高い日は要注意です。
気温 30 度以上の日の運動は危険です。
そして今年はマスク！の着用にご注意。マスクの中は湿度 100%！



乳幼児のマスク着用には危険があります。特に2歳未満の子どもでは、気をつけましょう
乳幼児は、自ら息苦しさや体調不良を訴えることが難しく、自分でマスクを外すことも困難です。
窒息の危険があり、熱中症のリスクを高めます。 (日本小児科医会、日本小児科学会)

新型コロナの感染予防としては？

小さな子どもは、正しくマスクを着用することが難しいため、感染の広がりを予防する効果はあまり期待できません。

【熱中症の予防には、十分な水分と電解質が必要です】

- ☆ **のどが渴いたと思う前に、飲みましょう**
予防のために、経口補水液は必要ありません
- ☆ **スポーツドリンクは糖分が多いので、飲み過ぎにご注意しましょう**
水、お茶(麦茶など)で大丈夫です
- ☆ **授乳中のお子さんは、母乳やミルクで十分です**
乳児用のイオン飲料や果汁は特別必要ありません
- ☆ **食事中的お味噌汁やスープからも塩分補給ができます**

熱中症
予防



【普段の生活の中で】

- ♡ エアコンや扇風機を上手に使って
扇風機の風が直接からだに当たらないようにね
- ♡ 赤ちゃんとお出かけは、
涼しい午前中か夕方がお勧めです
ベビーカーは地表の熱を受けやすいので注意しましょう
直射日光を避け、帽子をかぶりましょう
日焼け止めも有効です
- ♡ そして… ちゃんと食べて、ちゃんと寝ることが一番です



お知らせ 食物アレルギーがご心配な方へ

毎週木曜日、食物アレルギー専門の相談ができます！



親がアレルギーのため、子どももアレルギーになるのではないかと心配
卵を食べて、ポツポツができた、口の周りが赤くなった
牛乳を飲んだら、下痢をした
血液検査をしたらアレルギーがわかる？ などなど、小さな相談にも応じます。
詳しくは窓口またはお電話でお問い合わせください。