

病児室に関するお問い合わせ

メディキッズ新山口(ハートクリニック新山口内)

**〒**754-0020

山口市小郡平成町1-18 TEL 083-976-2450

HP http://www.seirankai.or.jp/\_hcsy



HPはこちらから -

→ 青藍会

←左の様な症状があれ

雨の季節になります。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、 こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



◆ 脱水に気をつけよう! 大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかり

の乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります



おしっこが出ない

(半日以上)



泣いても涙が

出ない

熱があるのに汗が出ず、

呼吸が荒い

(肩で息をしている)



ぼんやり、 うとうとしている

ば、経口補水液で水分 補給をした後、病院に 受診しましょう。



水分補給 Q&A

●いつ飲ませればいいの?

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい?

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい?

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間の かかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。 発熱などで失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。



























過度の紫外線を浴びると肌に悪影響 を及ぼします。屋外で遊ぶ機会の多い 子どもにこそ、しっかりとした紫外線 対策を行いましょう。

## 日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付け たり、5月~10月はUVクリーム を塗ったり、UV 加工を施した服を 着用するなどの対策をしましょう。 それでも日焼けをしてしまったら、 冷やしたタオルなどで患部をしっかり 冷やしましょう。



## 6月4日は虫歯予防デー

毎日、楽しく歯磨きできていますか?楽しく歯磨きが出来る ように歯磨きの歌をうたったり、ぬいぐるみを使って、上手に 歯磨きをするお話をしたり、歯磨きの絵本を読むのもおすすめ です。まずは、子どもが歯磨きに興味を

もつ環境作りをすることがポイントです。 楽しい歯磨きタイムなら、子どもたちは

自然に歯ブラシを持つようになるでしょう。

5月の主な疾患

風	邪	•		•	•	•	•	٠	•	1	Ο	件
急	性	気	管	支	炎				•	•	6	件
与	答	去	肥	自							1	仕