

すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！

8月

今年の夏はどこへ行ったのでしょうか？大人にとっては過ごしやすかったですが、子供達には少し物足りない「夏」だったのではないのでしょうか？これからますます朝晩も涼しくなってきますので、体調を崩さないよう十分注意して、「残暑」を楽しみたいですね。

夏の3大トラブル 夏風邪・夏バテ・熱中症にご注意！

① 夏風邪とは？

夏風邪の代表的なものとしては、**ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱**（一般的に「プール熱」と呼ばれています）があります。

主な症状としては、高熱、のどの痛み、咳、嘔吐、下痢、目やに、発疹など…上記の疾患にはっきり当てはまらなくても、夏風邪ウィルスによるとみられる症状や経過があれば、これらも含めて夏風邪と表現することが多いです。

② 夏バテとは？

暑い夏は室内と外気温の温度差が大きくなり、室内と外を出たり入ったりすることで温度差を繰り返すことにより、体温調節機能がコントロールできなくなり、夏バテの原因になります。体温調節機能がコントロールできなくなると、自律神経の調節機能が低下するため、内臓の働きを低下させ、食欲がなくなります。食欲がなくなると、体に十分な栄養が補給されなくなり、その結果疲労の蓄積・体調不良を引き起こします。また、暑いと冷たい水分を多く摂るため、胃の働きが低下し、消化不良や食欲不振の原因となります。

③ 熱中症とは？

汗などで出て行った水分・塩分の補給が間に合わず、本来備わっている体温調節機能がおかしくなってしまうことで、体温の上昇や脱水状態が起こります。

初期症状では顔が火照って赤い、呼吸が少し早い、ぼーっとしている、生あくび、微熱など…。熱中症は時間が経つにつれて症状が悪化することが多いので、少しでも早く熱中症の可能性に気づくことが大切です。

おまけ

沢山遊んで帰ってきた夕方、疲れて夕食を食べずに寝てしまい、朝起きたら嘔吐を繰り返す…という経験したことはないですか？これは、エネルギーを作るために体内の脂肪を分解してケトン体という物質が増加し、嘔気を誘発することで起こります。帰宅後すぐに寝てしまいそうなときは、少しでも糖分補給してから寝かせてあげてください。

防止策・解消法

① 室内と外気温の温度差を少なくする

→エアコンなどの温度を高め設定し、体温機能が低下しないようにする

② 水分補給

→汗により失われた水分、塩分、ミネラルを補給するようにする。ただし、あまり冷たい水分はとりすぎないようにする

③ 食事は旬のものを取り入れてバランスよく！

→旬のもの、例えば夏野菜は体を上手く冷やしてくれます

④ 睡眠 → 疲労回復のため十分な睡眠時間を確保する



デイを利用するにあたって

電話の問い合わせで「明日の利用状況を教えてください！」「明日、利用できますか？」と始めに聞かれることが多いのですが、残念ながら明確に答える事ができません。というのも、「**受診はまだしていません、病名がわからない**」という事が多いのです。受診を済ませ診断がつき、病名がわからないと「明日お子様を受け入れることができるかどうか？」という話は残念ながらできません。何度か利用されていくと、予約の問い合わせもスムーズになってきますので、初めての方は是非参考にしてください！

① まず「登録」が必要です。

「児童登録票」という必要書類に記入し提出してください。（事前登録が必要ですが、場合によっては当日受け付けることもあります）

② お子様が体調不良となった場合、まず初めにお近くの・またはかかりつけの小児科を「受診」してください。

③ 病名がわかったら「病後児デイサービスを利用したい」という旨をお医者さんにお伝えください。

「連絡書」という必要書類に記入してもらえます。

④ ここで初めてデイサービスの予約電話ができます。

予約の際に必要なのは「**病名**」「**隔離が必要か、必要ないか**」です。今ご利用されているお子さんと同じ病名ならすぐに受け入れ可能になるのですが、キャンセル待ちという対応を取らなければいけない時もあります。「本当に見てほしい」という時に力になれるよう対応させていただきたいと思っておりますので、1～3の段階を済ませてからのお電話をお願いします。

（札幌市病後児保育事業）東雁来すこやかこどもデイサービスのご利用は下記までお問い合わせください！

☎ 011-790-2030

（電話での対応は平日午前8時～17時 土曜午後12時までとなっております）

<http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>