



## かえで便り

2016. 6 第8号

暑くて汗をかき日が多くなってきました（私は特に暑がりなので既に汗かきかき、..）。そして、子供たちは汗もがでてくる時期です。子供と大人では汗腺（汗を出す腺）の数は同じなので、体表面積が少ない子供は汗腺の密度が高くなっていて、大人よりかなり汗かき→汗もがでやすいのです。汗もはひどくなると掻きむしるようになるので、まずは①汗をかきっぱなしにしないこと（着替える、早めにシャワーを浴びる、汗を吸いやすい肌着にする）、②涼しくすること（薄着にする、髪を短くするなど）、に気を付けましょう。それでもひどくなってきた場合は、軟膏を処方します。



汗を出すことによって体温調節しているのです。汗をかくことは体にとって不可欠なこと。子供はたくさん遊んで、汗をたっぷりかくことは良いことです。ちょっとくらいの汗もは元気な証拠！汗を絶対かかせないのは無理です。汗をかいた後のケアで、ひどい汗もにならないように注意していれば大丈夫です。

～新職員のご紹介～ 事務に新職員が入りました。よろしくお願いいたします。



皆さん、はじめまして。  
4月から勤務させて頂くことになりました、受付の鈴木です。  
好きなこと…ショッピング、テニス  
苦手なこと…虫を見ること・触ること  
休日は家族でサッカーをして過ごしています。  
まだまだ不慣れな所もありますが、お気軽に声をかけて下さい。  
どうぞ宜しくお願いします。

～感染症情報～ 流行している感染症をお知らせします

・アデノウイルス感染症・・・少し増えています

のどが赤くなったり、目やにを伴ったり、下痢をしたりと、お子さんによって色々な症状がでます。高熱が5日間前後続くこともよくありますが、特効薬はありません。のどを綿棒でこすって行う迅速検査は感度があまり良くなく、実際そうであっても陽性にならないこともあります。

・溶連菌感染症・・・少し増えています

こちらものどが赤くなり、のどの痛みが結構あります。時々、嘔吐・下痢、発疹を伴ったりします。こちらののどの迅速検査は感度良です。

・ウイルス性胃腸炎・・・まだ見られます。ノロ、ロタ以外のものが主流のようです

・おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)・・・小学生を中心に流行しています

## ～ホームケアアドバイス～ 看護師より

### イオン飲料を上手に飲みましょう！

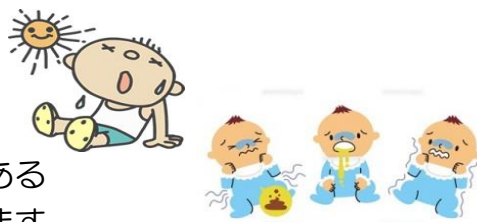
成人のカラダは体重の約60%が水分ですが、赤ちゃんは体重の70～80%を水分が占めています。

嘔吐下痢が続いている

食欲がまったくない

夕食を食べずに寝たら朝から元気がない

炎天下や高温の場所でスポーツ等による過度の発汗がある  
など・・・でカラダが脱水状態になってしまうことがあります。



元気な時の水分補給は水やお茶だけでも大丈夫ですが、脱水で弱ったカラダには失った水分とともに電解質（塩分）と糖분을バランスよく補給することがとても大切で、水やお茶だけではかえって状態を悪くする場合もあるので注意が必要です。

子供用のイオン飲料もいろいろな種類がありますので子どもが飲みそうなものを見つけておくとよいでしょう。

どうしても子供用のイオン飲料が飲めない場合は、ポカリスエット・アクエリアス・薄めたリンゴジュース・お味噌汁や野菜スープなど、塩分や糖分の入っているものを飲ませましょう。

飲ませ方のポイントは口から点滴する気持ちで少しずつゆっくりと！です。  
(脱水の時、点滴する内容はイオン飲料とほぼ同じ成分です)



### <自宅で作れるイオン飲料>

水 (1000ml)

食塩 3g (小さじ 1/2～1/3 杯)

砂糖 40g (大さじ 4 杯+小さじ 1 杯)

レモンやオレンジなどの果汁少々



### ●一日当たりの目安量

下記の一日常たりの目安量を参考に脱水状態に合わせて加減してください。  
(一日常たりの目安量は一日の必要量の約半分を示しています)

学童

500～1000mL(g)  
/日



幼児

300～600mL(g)  
/日

