



どんぐり通信 No198

どんぐりこどもクリニック 2020.9.1 発行
 〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5
 ☎(代表) 0175-24-5656
 予約専用 0175-24-5657
 ホームページ <http://donguri-kids.net>



熱中症対策にスポーツドリンクは要注意！！

全国的に猛暑に突入してしまいました。

コロナでマスク着用も増えている中なので、熱中症がとても心配な状況ですね。

水分と塩分をしっかりと摂りましょう！！というのは正しいのですが、問題はどやって摂るかです。

水や麦茶などは水分は摂れるけれど塩分が入ってないから、スポーツドリンクがいいんじゃない??

そう思うあなた、実は危険です！！

というのは、スポーツドリンクは運動をした時の水分とエネルギー補給のためのものなので、表のように塩分が少なく、糖分たっぷりの物が多いのです。

熱中症予防に飲むなら、胃腸炎の時などに使う経口補水液（代表がOS-1）にしましょう。

ちなみに、500mlのペットボトルに塩1.5gと砂糖10gを入れて、レモン汁などでチョット味付けをすれば同等のものが格安で作れますよ！！

院長

100ml当たり→	エネルギー	炭水化物	食塩
OS-1	10kcal	2.5g	0.3g
ポカリスエット	27	6.7	0.12
同イオンウォーター	11	2.7	0.1
アクエリアス	19	4.7	0.1
アクエリアスゼロ	0	0.7	0.1



お熱が出たときには。。



子供の体温は一般に午後になると少し高めになるほか、大泣きした後や運動後、食事の後にもあがります。また赤ちゃんは厚着や暖房などの影響でもすぐに体温が上がってしまいます。変だなと思ったら、周りの環境や衣服の状況などをチェックして、しばらくしてからもう一度測り直して、熱の経過をみてください。

高熱が出るとそれだけで慌ててしまいますが、まずは子供の全身状態をよくみて、下痢や嘔吐など熱以外の症状があるかどうかチェックしてくださいね。

- ・発熱は防御反応として起こるもので、病気を治そうとする力とも考えられます。熱が高くて眠れない、食べれない、グズグズと泣いてばかりといった時は一時的に解熱剤を使ってもかまいません。熱を下げる事だけに気をとられず、熱があっても元気で特につらそうでなければ、あえて熱を下げる必要はありません。
- ・熱があると水分が失われやすいので、こまめに水分補給を心がけましょう。
- ・食欲もなくなる時があるので、食事は子供が好む物、消化の良い物、口当たりの良い物を与えましょう。
- ・熱の上がり始めて手足が冷たかったり寒がる時は厚着でも構いませんが、熱が上がってきて体や手足も熱くなったら薄着にして涼しくしてあげましょう。
- ・氷枕やアイスノン、冷えピタなどは子供が気持ちよさそうなら、使ってあげましょう。冷えピタがはがれて口や鼻をふさぎ、窒息することがあります。特に乳児に使う時は十分に気をつけて下さい。
- ・低い月齢（生後2-3カ月）の発熱は症状も急変しやすいので、他に症状がなくても早めに受診しましょう。

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月の予定

休診日

午前診療

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

予防接種を受ける時は・・・

★母子手帳は忘れずに！

★問診票の記入漏れのないようにお願いします。

- ・今日の具合・・・症状がある場合は詳しく書いて下さい。
- ・1か月以内に受けた予防接種があったらワクチンの名前と接種月日も。(同じワクチンも含む)
- ・年齢、月齢、保護者署名など。

★予防接種は体調の良い時にしましょう！

どんな病気でも受診した病院・クリニックなどで接種できるかどうかを事前に必ず確認してきて下さい。(^^)

鼻水や咳が出ているときに接種ができるかは、程度や経過にもよるので事前に診察を受けるようにしましょうね。

子供のはな水どうしてますか？

はなが垂れていたら拭いている、鼻はかんでいる、といっても奥の方はけっこうグズグズしています。そのままにしていると、目やにや寝ている時に咳がひどくなったり、細菌がついて急性中耳炎になったりします。

★乳幼児は鼻吸引器を使って、こまめに吸引取りましょう。

★鼻をかむ時は片方ずつ、鼻水が出なくなるまでかみましょう。小さい子供は仕上げに鼻吸引器で吸ってあげるといいですよ。

★小学生以上の子でも、うまく鼻をかめない子が結構います。ちゃんとかめているか親が側で確認してみてくださいね。

インフルエンザ予防接種

期間： 10月12日(月)～1月30日(土)

時間： 火・水・金曜日 15:00-15:30

土曜日午後集中日 13:30-16:00

料金： 1回5,000円(当院での2回目3,000円)

※むつ市の小学生以下は補助があります

事前に市への申請をしてください

予約： 希望日の3週間前から

※コロナ対策のため窓口か代表電話(24-5656)

のみで、自動予約電話やネットは利用できません

※ワクチン供給が逼迫した場合、受付を中止したり、接種日が変更になる可能性もあります

今月の〇×クイズ 果物を早く熟させたいときは リンゴと一緒にすると良い

前回の解答 ×

Q：青森県の県の木はヒバ、鳥はハクチョウ、魚はマグロ

A：青森県の木はヒバ、鳥はハクチョウですが、魚はマグロではなくヒラメです。

ヒラメを県の魚としているのは、青森県のほかにも茨城県、鳥取県があります。

ちなみに青森県の花はリンゴの花ですよ。