

# バルナバキッズ便

2020年6月 第25号  
聖バルナバ病院 小児科外来



新型コロナウイルス感染予防対策の一環として病気診察は休診、教室・サークルも中止しています。皆様にはご不便をおかけしていますが、安心して通院して頂けるようご理解ください。小さなお子様と一緒にの生活の中でご不安な事もあるかと思ひます。そのような時は、健診や育児相談をご利用ください。不安の解消に役立てればと思ひています。

## おうち時間 気をつけたい熱中症

外出自粛のためご自宅で過ごされているご家庭も多いことと思ひます。これから夏にむけて、暑くなってくると室内でも熱中症になる可能性があります。また、運動不足も汗をかいて体温を下げる準備が十分にできないほか、水分をためる筋肉が減り脱水になりやすいと言われていひます。

あつい。。。  
→体温上昇

汗をかく  
→体内の水分・塩分などの  
バランスが乱れる

**熱中症**

頭痛、倦怠感、意識障害、けいれんがある場合は受診を！

とくに小さなお子様は体温が上手く調整できず熱中症になりやすいです。感染症対策のためにマスクを着用していると、体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり知らないうちに熱中症になるリスクが高まひます。

## 予防には、まず体を冷やすこと！

エアコン使用時も窓を少し開け、換気をしましひよう。またマスク着用時の激しい運動はしないようにしましひよう。万が一、熱中症になった場合は涼しい場所に移動する、衣類をゆるめてアイスノンなどで体を冷やすなどして対応しましひよう。

### 7つのポイント

- ① 3食きちんと食べる
- ② のどが渇いたと感じ始めたら水分摂取 ※授乳中の方はミルク・母乳でOK  
お子様は大人が摂取するタイミングと一緒に
- ③ 水分補給が十分できない時のために経口補水液を家族分常備しましひよう
- ④ クーラーをすぐにつけられるよう調整しておき、暑いと感じる環境にいない
- ⑤ 換気をこまめにし、湿度も高くないよう（50-60%くらいが適切）にしましひよう
- ⑥ 快適な環境でよく睡眠をとる
- ⑦ 人混みをさけた散歩や室内での軽い運動を行う

『教えて！『かくれ脱水』委員会の提言より』一部追加

栄養課より♡

## ☆免疫カアップについて☆

免疫カを上げる方法はいくつかありますが、中でも「普段からしっかり食べる事」が重要で、しっかり食べて免疫カを上げ、病原菌やウイルスに負けない身体を作りましひよう！

○必要な栄養素○  
・ビタミンA・ビタミンC  
・たんぱく質

人参には、  
カボチャにはビタミンA  
の素であるカロテンが  
豊富に含まれていひます。  
ビタミンAは皮膚や  
体の粘膜を保護する  
働きがあります。

ビタミンCと聞いて、  
酸っぱいものを  
イメージするかもしれ  
ませんが、  
実は小松菜や  
キャベツには  
ビタミンCが豊富に  
含まれていひます。  
ビタミンCは免疫カ  
をアップさせる働きが  
あります。

私たちの身体  
の免疫カを司る細胞は  
たんぱく質から  
出来ていひます。  
鶏のムネ肉や  
卵などの  
良質なたんぱく質を  
摂取することで  
免疫カアップに  
つながりまひます。



様々な食材を組み合わせてバランスの良い食事しましひよう！