ほけんだより 8月号

令和４年８月
育心保育園
美童保育園

プール遊びやどろんこ遊びなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。感染症や熱中症に注意しながら楽しい夏の思い出をたくさんつくりましょう(´ ▽ `)ﾉ

適正な救急受診を心がけましょう

◉救急医療の安全確保のため、軽症の場合やコロナの検査のみを目的とした救急受診は控えてください。
◉夜間・休日に子どもの病気対処に困る場合はアプリ『Q 助』の活用や#8000 番への相談をお願いします。

７月の病欠報告

育心保育園

頭痛…１名（１日休み）　発熱…32 名（計 67 日休み）
咳/鼻水…７名（計 19 日休み）　腹痛…１名（５日休み）
下痢/嘔吐…11 名（計 17 日休み）
感染性胃腸炎…５名（計 12 日休み）
アデノウイルス…１名（４日休み）
新型コロナウイルス…２名

美童保育園

発熱…３名（計４日休み）
新型コロナウイルス…２名

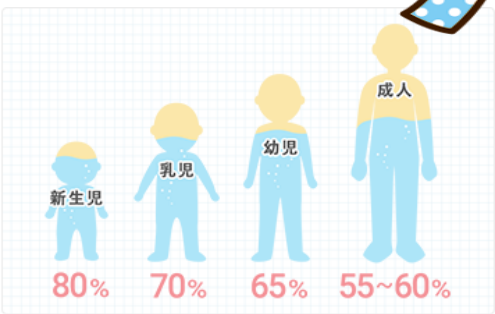
まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないよう、今一度、生活リズムの見直しをお願いします♩

子どもは大人の倍の水分が必要！！

室内熱中症やマスク熱中症など…いつでもどこでも熱中症の危険性があります

子どもは体内の水分量は多いですが、体温を調整する能力が未熟なだけでなく、小さな体にも関わらず大人と同じ数の汗腺を持っているため、相対的に汗をかく量も多く、脱水になりやすいです

気温や湿度、体調や生活スタイルによっても個人で違いはありますが、体重 1kg あたりに必要な水分量（目安）はこちら→→→



新生児	乳児	幼児	成人
50~120ml	120~150ml	90~100ml	40~50ml

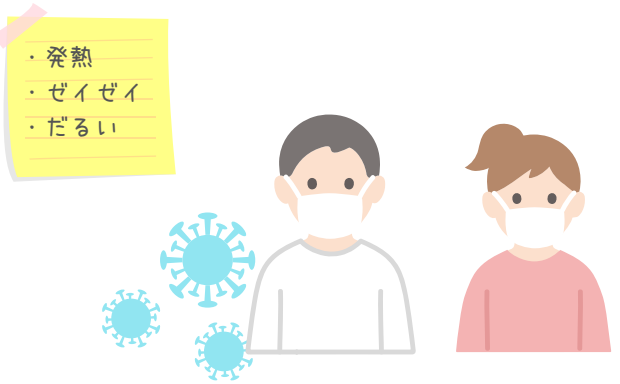
＊上記の数字にお子さまの体重を掛けて、算出して下さい
＊１日に必要な水分量には、食事中に含まれる水分も含みます
飲み物から摂取する水分の目安は６割程度とされています

新型コロナに感染した疑われる子どもを見守るポイント！

メッセージ

新型コロナウイルスに感染しても、ほとんどのお子さんが**１～２日の発熱**が続いたあとに自然に治ります。ただし、のどの痛みで水分が取れなかったり、下痢が続いたりすることで、**脱水を起こすことがあります**。そこで、自宅で療養するときには、ここで紹介するポイントを参考として、**お子さんを**定期的に**見守ってください**。

ポイント1：急いで受診すべき状態



- **呼吸が苦しそう**（肩で息をする、ゼイゼイしている、咳で眠れない＋水分がとれない）
- **呼吸が早い**（1分間に、乳児：50回以上、幼児：40回以上、学童：30回以上）
- **水分がとれず**、または**嘔吐や下痢**が頻回で、**半日以上おしっこが出ていない**
- 元気がなく、**ぐったりしている**。呼びかけへの反応が悪い。
- **初めてけいれんした**（手足を突っ張る、がくがくする、眼が上を向いている）
- **生後３か月未満の赤ちゃん**で**３８℃以上の発熱**があって、下がらない場合

ポイント2：自宅で見守ってよい状態

３８℃以上の発熱があっても、水分が取れていて、遊んだりできているのであれば、自宅で様子を見守っていただけます。急いで受診しなければならないわけではありません。
なお、高熱だけで脳の障害が起きることはありません。市販の解熱剤を適宜使用しながら、ゆっくりと休ませてあげてください。基礎疾患のあるお子さんについては、かかりつけの先生に電話で相談しましょう。

電話で相談できる窓口

かかりつけ医がいるときは、
まずは電話で相談してください。

コロナと診断されていないとき

沖縄県新型コロナウイルス感染症コールセンター　０９８－８６６－２１２９
一般的な医療相談は、小児救急電話相談（#8000）
　夜間（午後７時～翌朝８時）・土日祝日（２４時間）

コロナと診断されているとき

診断後に連絡先の電話番号についての案内が
SMS（ショートメッセージ）等であります。
専用の連絡先なので、他の人に番号を教えないでください。

信頼できるウェブサイト

小児科学会 on-lineこどもの救急　http://kodomo-qq.jp/

教えてドクター　https://oshiete-dr.net/

市販薬の選び方

改善がないこともあります。
服用後の状態をよく観察しましょう

のどが痛い、鼻がつまるとき・・・

市販の総合感冒薬を内服します。適度な加湿でも、息が楽になることがあります。

咳がつらいとき・・・

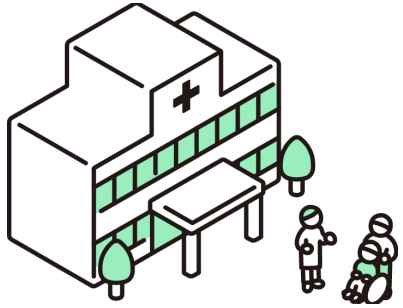
市販の咳止め薬を内服します。小さじ一杯のハチミツで咳を鎮める効果が期待できるので、**１歳以上であれば**試してみてください

熱があるとき・・・

発熱していて、きつそうにしているときは、**解熱剤**（アセトアミノフェンなど）を**早めに使用しましょう。**

病院を受診することにしたとき

《陽性が確定していて、県コロナ本部から健康観察されている場合は、その指示に従ってください。》

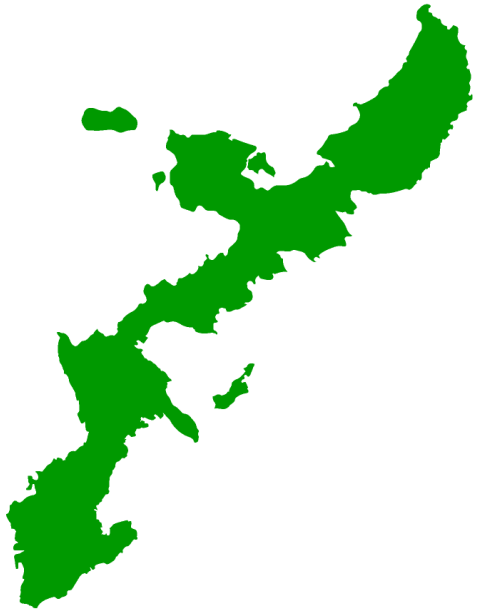


病院の入り口に、症状を確認する担当者がいます。その人に、発熱があることを伝えてください。もし、コロナと診断されている場合には、そのことも必ず伝えてください。そして、待合方法についての指示に従ってください。**そのまま待合室に入らないようにしてください。**

とくに夜間は救急外来が混雑していることがあります。**長時間お子さんが待たされることを事前に想定**してから受診の判断をしましょう。コロナ感染者のためのトイレが準備されていない（消毒に時間を要する）可能性があるため、**事前にトイレを済ませてから**病院に行くことも大切です。

※ **緊急性が高くない場合（症状は軽いが薬がほしい、日中は忙しいので夜にした、コロナかどうか検査をしてほしい）といった理由で、限りある夜間救急に対応を求めないでください。救急外来の担当者に長時間の電話対応を求めないでください。**

診察はいらないが検査を受けたいとき



症状は軽いが検査を受けたいとき・・・

薬局などで販売されている抗原定性検査キットで調べてみてください。

感染者との接触の可能性があるとき（自己申告）・・・

沖縄県が設置している「接触者PCR検査センター」で予約することで、無料検査が受けられます。（要予約）。症状を有している方であっても、検査が受けられるようになりました。なお、自分で唾液が出せる人が対象です。

※ 検査結果が陰性であっても、感染を否定することはできません。
症状があるときは、外出を控えるなど周囲への感染予防に協力してください。

以上のような点に注意すれば、新型コロナは、家庭で特別な対応をしなければならない病気ではありません。沖縄県は、４月末までに３万人以上の小児（１４歳以下）の感染を確認しましたが、死亡者は発生していません。外出を控えるなど周囲への感染防止に配慮しながら、発熱したお子さんを家庭で見守ってあげてください。

沖縄県小児科医会、沖縄救急医療研究会、沖縄県医師会、沖縄県