

ぱおぱお ニュース

< 病 気 の 豆 知 識 >

今月は… 『 熱中症 』 です

【こんな症状が見られたら熱中症かもしれません】

・頭が痛くなる ・熱が出る ・くらくらする ・気持ちが悪くなる ・足がつる ・足がけいれんする

【予防のために気を付けること】

・外にいる時は、頭が熱くならないよう帽子をかぶったり、時々日陰で休み、体内温度を下げましょう。また、吸水性や通気性の優れた服を選びましょう。

熱がこもらないように袖口や襟ぐりが開いたデザインがお勧めです。



・室内だから…と安心はできません！室内が高温多湿になると体調に影響します。窓を定期的にかけて、風通しを良くしましょう。直射日光が当たるようなら、すだれやカーテンで遮ります。

エアコンや扇風機を上手に利用して、室温が28℃を超えないように心がけましょう。

新型コロナウイルスの流行により、マスク着用が推奨されていますが、熱中症の危険性が高まるとも言われていますよね。一日の中でも3密にならない場面はたくさんあると思います。周りに人がいなければ外すなど、上手に使用していきましょう。

また、マスクをしていると喉の渇きを感じにくく、水分摂取のタイミングも

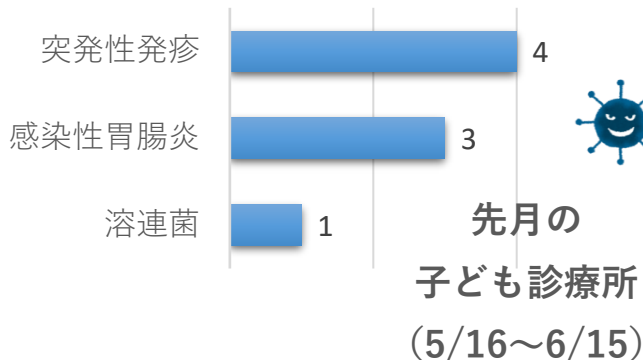
“後でにしよう…”などいつもより減ってしまいがちです。意識して積極的に摂るように心がけましょう。

【水分補給】

- ・一度にたくさん飲むと、汗や尿になりやすく、体に吸収されません。効率的に吸収できるよう、**少量ずつ、こまめに**飲みましょう。
- ・汗をたくさんかいた時は、水分と一緒に塩分などの**ミネラルも補給**しましょう。
- ・呼吸や皮膚からも水分は体の外へ出てしまいます。**のどが渇かなくても水分補給**をしましょう。



< 感 染 症 情 報 >



子ども診療所では…

・受診数が減っているため、検査件数も少なくなっています。現在、特に目立つ感染症はありません。

病児保育室ぱおぱおでは…

・6月より再開しましたが、予約条件もあり入室はほとんどありませんでした。

< 病児保育室ぱおぱおについて >

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、立川市の指導を受けて閉室や受け入れ制限をしてきましたが、**6月29日(月)より解除**することとなりました。ただし、当面は個別に部屋を分けてマンツーマンでのお預かりとなるため、定員2名とさせていただきます。ご了承ください。

今後も感染状況により、受け入れ条件等が変わる可能性があります。

『子ども診療所ホームページ』のお知らせにてご確認ください。



【ぱおぱお受付システム】

【子ども診療所HP】

また、『ぱおぱお受付システム』からの一斉メールでのお知らせは行っていませんが、病児保育室ぱおぱおにご登録いただいている方は、左のQRコードを読み取り、お子様の診察券登録番号等を入力してアクセスいただくと、メニュー画面よりお知らせや予約状況の確認、メールアドレスの変更などもできますので、そちらもご利用ください。

注) 登録・更新されていない方はエラーとなります

< ぱおぱおの入り口から玄関までの間をリニューアルしました! >



お花に紛れた
ぼくたちも
見つけてね♪



<< 事前登録はお済みですか? >>



登録のために病院へ行って、なにか病気をもらってしまわないか心配ですよね。現在、外来の患者さんと接触することなく診察券の発行、病児保育登録ができるように配慮しております。安心してお越しいただければと思います。

また、土曜日ご希望の方は**7月18日(土)**に**事前登録の日**をもうけましたので、どうぞご予約ください。(病児保育はお休みです)

ご登録時、お子様は一緒になくて構いません。
お家で見ていてくれる方がいらっしゃれば、なるべく保護者おひとりでお越しください。

*** 時間予約制ですので、登録ご希望の方は必ずお電話ください ***

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお (月~金 8:30~17:30)

TEL 042-521-2777