



9

がつ

ほけんの まどから



7.8月感染症情報

手足口病：乳児21名、幼児2名

アデノウイルス：乳児4名

ヒトメタニューモウイルス：乳児1名

ヘルパンギーナ：乳児3名、幼児1名

感染性胃腸炎：幼児1名

突発性発疹：乳児3名

インフルエンザA型：職員1名

新型コロナ：乳児1名

7月は手足口病が乳児で流行しました。

夏風邪が流行る時期です。

夏の疲れも出やすい為

十分な睡眠をとるようにしましょう。

★インフルエンザが流行傾向です。

突然の高熱が見られた際は受診をお願いします
(病院によっては12~24時間あけてから検査推奨)

こどもの低血糖

朝なかなか起きない、熱は無いのに元気がない、ぐったりしている。なんて経験はありませんか？もしかすると「低血糖」を引き起こしているかもしれません。

風邪や胃腸炎で下痢や嘔吐が起きている時は、脱水になりやすい事に加え、食事が十分に摂れない事で低血糖につながります。

一方で、病気の症状がないのに低血糖になることがあります。例えば・・・

- ・夕食を食べずに寝てしまった
- ・食が細い、偏食があり食べる量が少ないまま寝た
- ・お出かけ時間が長く食事をするタイミングが少なかった

など、何らかの理由で食事が十分でなく、必要な糖分補給が出来ていなかったことで起こります。一般的に年齢が幼い子は糖の代謝能力が未熟なため、半日くらい糖質を体内に取り込まないでいると、簡単に低血糖を起こしてしまいます。



低血糖かもと思ったら・・・

- ・糖分のあるものをとることが重要なのでカロリーは気にしなくてOK
ただし高カロリーなものではなくて、血糖値を安定的に保つおにぎりやおせんべい、さつまいも、ようかんがおすすめ
- ・嘔吐に繋がりにくいメリットもある飴も良いですが、誤飲には十分注意しましょう
- ・胃腸炎で低血糖の場合は、食欲があればスープやプリン・ゼリー等から徐々にうどんやおかゆに移行していきましょう



大人と子どもでは体に糖を貯蔵できる量が異なります。旅行や長時間の外出の時は、軽食を持参するなど大人よりもこまめに、良質の糖分を補給できるように準備してあげましょう。