

社会医療法人 仁愛会(浦添市委託事業)

小児デイケア “もこもこ” だより



朝夕は冷え込んでいますが、日中は、まだまだ汗ばむほどで太陽の日差しも強い日が続いていますね。寒暖の差があるこの季節は体調を崩してしまいがちです。厚着をしすぎると、かいた汗でかえって体を冷やしてしまったりと、自分で体温調節がしにくい体になってしまいます。体を動かす時は、なるべく薄着をして、汗をかいたら着替えるようにしましょう。体調管理には気をつけて、抵抗力のある丈夫な体をつくる生活習慣を身につけたいですね。風邪に負けない生活を心がけていきましょう。今月もよろしくお祈りします。



《 10月の利用者状況(延べ人数) 》

急性上気道炎	19	水痘	0
咽頭・扁桃炎	4	伝染性膿痂疹	2
急性気管支炎	7	湿疹	0
喘息様気管支炎	0	中耳炎	2
喘息	1	結膜炎	0
急性腸炎	2	外傷性疾患	0
周期性嘔吐症	0	風疹	0
流行性耳下腺炎	3	その他	8
麻疹	0		

合計48名 (新規利用者11名)

インフルエンザの予防接種

インフルエンザの流行は例年だと12月～3月ですが、最近はそれ以外の月もよく耳にします。予防接種をしてもインフルエンザにかかることがあります。発症や重症化を抑える効果はあると言われています。乳幼児には脳炎・脳症のリスクもあります。接種してから効果が出るまで2週間かかるため、早めの接種をおすすめします。



風邪の予防食

たんぱく質…抵抗力を高める。(魚介類・牛肉・鶏肉・豚肉・卵・大豆製品・乳製品など)

ビタミンC…免疫力を高める。免疫力が高いとウイルスに感染しても発症する前に撃退するので効果的。

(いちご・みかんなどの果物類や、ほうれん草・ピーマンなどの野菜)

ビタミンA…粘膜の保護に必須。不足すると粘膜が弱くなる。喉・鼻の粘膜がしっかり

保護されるとウイルス感染しにくくなる。

(ほうれん草・人参・パセリなどの緑黄色野菜と鶏・豚・牛のレバー、うなぎ、卵類)

☆これらの食材をバランスよく食べることで風邪の予防に効果を発揮します。また、食材は温めて食べるのがコツ！体が温まると、血液の循環が良くなり免疫力が上がります。逆に、冷えた食材は体を冷やし免疫機能が下がりますので、食卓のメニューに上手に取り入れてみてください。



小児デイケア “もこもこ”

※ご利用の際は、予約が必要となります。

〒901-2132

浦添市伊祖4-20-1 グレイスビル1F

電話番号 / 098-942-6565

FAX / 098-942-6566

利用時間 / 平日 8:00~18:00

土曜日 8:00~13:00

お休み / 日曜日・祝祭日・年末年始

※お預かりしている病児がない場合、電話は転送されます。

※ P 駐車場をご利用の際は、「小児デイケア “もこもこ”」を利用と、必ず係員に伝えて下さい。

