



東大阪市病児病後児保育事業認可施設

# ウルルだより

病児保育室ウルル TEL ☎ 072-968-7227



夏号

No.57  
2024.6



暑さも日々増していき、本格的な夏の季節がすぐそこまで来ているようです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、健康で楽しく過ごせるよう、早寝早起きや食事をしっかり摂り、規則正しい生活で十分な体力の確保を心掛けましょう。そして、しっかりと水分補給をしながら、暑い夏を乗り越え、イベント盛りだくさんな夏を元気いっぱい満喫したいですね！♥

2024.05.13  
放送

## ABC テレビ【news おかえり特集】



なにわの“人情小児科医”  
子どもたちのために 親たちのために  
72歳の熱血女性医師に密着

ウルル創設者“尾崎医院小児科”の  
尾崎真理子医師がテレビで報道されました！！  
こちらからYouTubeでご覧いただけます♪



水遊びに  
おすすめ!!

## 噴水がある公園を

ご紹介しま〜す♪



夏の遊びといえば水遊び！子どもは水遊びが大好きです！見守りのパパとママも足だけつかって涼むもよし！親子で水遊びスポットに出掛け夏の楽しい思い出を作ってみるのはいかがでしょうか？

### はなぞのちゅうおうこうえん 花園中央公園

東花園駅から  
徒歩約15分！

ラグビー場もあり遊具や広場もたくさんあるとっても大きな公園！噴水も計3カ所もあり存分に楽しめます！噴水の他にも小川が流れていて、水の流れもゆっくりで浅い為、安全に遊ぶことができます。

### さんのせこうえん 三ノ瀬公園

布施駅から  
徒歩約10分！

市街地の中にありながらも自然豊かで広々としているのが魅力！広場にある噴水はかなり高く地面から水が噴き出し、子ども達に大人気です。

### りゅうげ ちょうわがしこうえん 龍華町 東公園

久宝寺駅から  
徒歩約10分！

公園の近くでは、JR 大和路線が通っているので電車も見ながら水遊びが楽しめます！水も浄化されたものなので衛生面でも安心して楽しめます。



教えて！  
野元ナース

暑い夏は 汗をかきやすく、  
また 汗をかいた感じもない  
まま熱中症になることも。  
よく目や耳にする  
“経口補水液”  
上手く利用するには…??

子どもが脱水状態になりやすい  
3つの理由

経口補水液は イオン飲料・スポーツ飲料とは違う？

経口補水液は 速やかに体に吸収されるよう Na K などの電解質や糖質の組成が工夫されており、脱水症状の改善に 効果的です。  
イオン・スポーツ飲料より 電解質の濃度が高く、糖質の濃度が低い組成のため やや塩味を強く感じられます。  
ベビー用イオン飲料は 一般のイオン飲料 と同じ組成配分を薄めにしたものです。

長引く発熱・下痢・嘔吐 などや 熱中症による 脱水改善のための水分補給 には、ジュース並みの糖質が含まれるイオン・スポーツ飲料よりも、身体に早く吸収されやすい 経口補水液の方が適しています。

どういう時に飲めばよい？

- ・高熱、下痢嘔吐が続いている
- ・口や舌が乾燥
- ・ぐったりして活気がない
- ・めまいやふらつき、動悸がある
- ・大量の汗をかいている

味が苦手な場合無理することはありません。飲めるもので 少ずつ、水分は 野菜スープやみそ汁でもいいです。  
手作りの補水液を 試してみても、砂糖は きび糖でもいけますよ！

経口補水液を飲んでいれば大丈夫…??

● 塩分・他のミネラル・糖分が多く含まれているため、飲みすぎは体に負担になる事もあります。かえって下痢が長引くことも◎

OS-1®の場合 1日摂取目安量 乳児：体重1Kgあたり 30~50ml  
幼児：300~600ml  
学童以降：500~1000ml

※ 水分が摂れない時、症状が良くならないで心配な時は迷わず受診しましょう

● 普段の水分補給は 水・麦茶、ベビーなら母乳やミルク、運動時などで汗をかいた時は イオン・スポーツ飲料で十分です。  
イオン・スポーツ飲料も 飲みすぎには注意してくださいね！

## 希来里ファミリーまつり

日時：8月25日(日)10:00~13:00

【場所：若江岩田駅前 希来里ビル内】

楽しいイベントが盛沢山♪

是非遊びに来てね♡

1 成長期は、水分の  
出入りが激しい



2 体重あたりの不感蒸泄が  
大人と比べて多い

不感蒸泄(皮膚や呼吸から失われる水分)

- 大人は、体重1kgあたり15mL  
60kgなら → 900mL
- 子どもは、体重1kgあたり25mL  
30kgでも → 750mL



3 汗をかく機能や、  
腎臓の機能が未熟である

経口補水液の作り方



一度にたくさん飲まず、  
5~10ml ほど  
少しずつ飲みましょう

作った補水液は  
その日のうちに  
飲みきりましょう

適度な運動で しっかり汗をかいて、暑さに負けない体にも  
バランスよい食事と 休養で  
この夏も乗り切りましょう!!

## お盆休みのお知らせ

8月10日(土)~8月18日(日)

8月19日(月)より  
通常開室致します！

