

2016年 6月号 おおきくなあれ

岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

HPアドレス <http://www.kawamura-medical.com/>

No. 195



先月末は、突然の真夏日があったり蒸し暑い日がみられ、ニュースでは熱中症の話題も聞かれました。暖房から冷房へ、長袖から半袖へ…季節の移り変わりについていくのも大変です。

体がまだ暑さに慣れていないので、体調も崩しやすくなります。特に、湿度には要注意！気温の高さについつい目を奪われがちですが、熱中症は、湿度も大きな原因なのです。気温が30度を下回っていても、湿度が高ければジメジメして皮膚が湿ったままとなり、汗をかいても蒸発せず体温も下がりません。体の中に熱がこもってしまうので体温が上昇し熱中症にかかりやすくなってしまおうというわけです。特に乳幼児は体温調節がうまくできず、体も小さいので熱の上りも早く注意が必要です。これからの季節、エアコンや扇風機をうまく使って、節電しながら湿度のことも気に留めてください。そして欠かせないのが水分補給。

たくさん遊んでたくさん飲んで、梅雨の時期を元気に乗り越えてください。庭では色とりどりの紫陽花がその色を競うように咲き誇っています。みんなも負けずにどの子も個性豊かにおおきくなあれ!!

ほのぼの日記

先月のクララの製作はカーネーションでした。どの子もお母さんへのプレゼントということで、とても一生懸命作ってくれたのですが、中にはお熱が高くてそれどころではないお子さんも……。そんなお子さんには、殆ど保育士が作ってあげてのですが、ご本人にも、名前やメッセージだけを書いてもらったり、リボンだけを貼ってもらったり…と、たとえ少しでも“自分で作った”という気持ちを持てるようにして仕上げました。Fちゃん(2歳)もその一人で、リボンの色を選んで貼るだけの作業でした。それでも、お迎えの際、「ママ〜ッ！見て見て〜Fちゃんが作ったんだよ〜ママにあげるんだよ〜」と、“自分で作った”をととても誇らしげにアピールしながら本当に嬉しそうにお母さんに渡していました。小さな作業でも、Fちゃんなりに、ママにあげるためなら…と、頑張ったのでしょね…お母さんも嬉しそうに受け取ってくださっていました。それからお母さん、『いつもありがとう！お仕事頑張ってね！』のメッセージはFちゃんだけではありません…クララスタッフからのメッセージでもあるということをお忘れなくね！(^^)/



※タオルケットや、大きめのバスケットなど、普段お家で使っているもので結構ですので、持ってきていただくとありがたいです。
夏のお昼寝はエアコンをかけていても起きた時は汗びっしょり…タオルケットなどをおってお昼寝したいと思います。



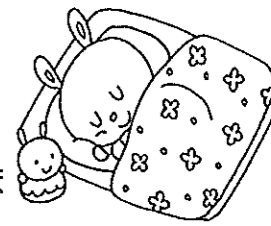
仲岡ナースのお話 ~咳について~

咳は、チリやほこり、煙などが鼻や口から入り、咳き込んで出ることもあれば、飲み物でむせて出ることもあります。また、気温差が大きい場所を行き来するなどして、寒暖差を感じた時に出ることもあります。咳は病気のサインでもあります。風邪をひいた時は勿論、喘息などもよく知られている咳の出る病気です。

咳は、肺や気管支などの大切な呼吸器を守るために、外部から侵入したほこりやウイルス、化学物質、花粉などの異物を気道から取り除こうとする重要な働きをしています。また、咳には気道にたまった痰を外に吐き出す役割もあります。この痰という分泌物は、ウイルスや細菌など、呼吸器にとって有害な物質を絡めとって外に排出する重要な役割があります。咳は体を守る大切な番人ということです。とはいえ、小さい子どもが咳き込んでいるのを見るのはつらいもの…できることなら代わってやりたい、楽にしてやりたいと思いますよね。回復を助ける鍵は加湿、保温、水分補給です！

●加湿、保温はのどや鼻の粘膜を乾燥から守りバリア機能を強化。ウイルスの侵入を防ぎます。(ex…加湿器をつける、お風呂に入る、マスクをする、衣服を調整するなど)

●水分補給は痰をきれやすくします。
※横になると咳がひどくなる場合があります。そういう時は、上体を起こしたり、年齢の高い子はうつぶせにする(赤ちゃんは抱っこ)など、楽な姿勢で休ませてあげましょう。



お弁当 **院内で作っています**

クララのお弁当は、当院栄養科で作っています。栄養士さんが毎日可愛いお弁当箱に出来たてを詰めて下さり、お魚もお肉も野菜もたっぷり!(^^)時にはおまけのデザートもつけて下さり、いいなあ…とつぶやくのは保育士たち(笑) アレルギーにもできる限り対応していただいています

今月は「すうじクイズ」だよ!

- ①台所に4匹のサンマを置いていたところ、窓から野良猫が入ってきて1匹くわえていきました。台所のサンマは何匹になったでしょう。
- ②太郎君と次郎君は同じ生年月日で両親も同じですが、双子ではないといひます。なぜでしょう。



♡こたえ♡
①5匹(猫が加えていたから)
②5匹(猫が加えていたから)