

2017年

7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.or.jp>

No. 208

先月は、風邪症状のお子さんの他に、おたふく風邪、水疱瘡、咽頭結膜熱、結膜炎などの感染症のお子さんも多く来所されました。また、風邪の症状であっても、高い熱が続いたり、嘔吐下痢症状をともなったりして、回復までに時間がかかるお子さんもいました。皆、少々お疲れ気味だったかな…今後もまだまだ食中毒、熱中症、気温差などに配慮し、体調を崩さないよう気を付けたいものです。岐阜県感染症情報によると、咽頭結膜熱はさらに増加傾向、手足口病も先週より増加、おたふく風邪は再び増加しているとのこと。手洗いうがいに加えて、十分な睡眠も必要ですね。さあ、本格的な水遊びの楽しい時期がやってきました。どの子も元気に夏の遊びを楽しみ、朝顔のつるに負けないくらい、心も体もグングンのびて大きくなあれ！！

ほのぼの日記

クララのお部屋で七夕飾りがゆれています。子どもたちが書いて*

たひとつひとつの願いごとを見てみると…「プリキュアになりたい」(女の子の夢ですね)、「お熱が下がりますように」(喫緊の願いですね)、「漢字が上手になって、バスケットがうまくなりますように」(小学生さんらしいですね)、「カレーライスとオムライスが食べられますように」(お星様よりお母さんをお願いした方が早いんじゃない!?)、「お金持ちになりますように」(先生の分もお願いしておいて～)、「サンタさんにガオーレのゲームがもらえますように」(お星様も「それは直接サンタさんに言って～☆」ってお願いするかも!?) …などなど、どの子の願い事もほんと可愛くて、書いている時の気持ちがほのぼのと伝わってきます。1人の小学生の子は、短冊を前に、何て書こうかとずいぶん悩み、さんざん考えた結果、「みんなに笑顔を…(´_`)」でした。ステキな願い事ですね。ありがとう。

クララスタッフの短冊もゆれていますよ。私たちの願いはもちろん「子どもたちの病気が1日も早く治りますように」ですが…あれえ～！誰ですか!? 「老後の年金アップしますように」なーんて、どさくさにまぎれて書いたのは!? (笑)。

7月7日の夜は晴れるといいですね。皆の願い、届きますように…☆☆

水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。(1)牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。(2)飲み物は冷やし過ぎない。(3)一度に大量に飲まない。(4)運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

子どもたちはエアコンがきいたお部屋でも、お昼寝の時などは汗をしっかりとかきます。Tシャツや下着の着替えを十分に持ってきてくださるようお願いします。

夏は、花火大会や、プール遊び、海へのお出かけなど、開放的な楽しい行事が一杯。でもご存知ですか? 0歳児を除いて子どもの死亡原因の第一位は事故死だということを。思わぬ行動をとるのが子どもです。楽しい経験は大人の見守りがあってこそ! 皆で子どもの事故を防ぎましょう!

～仲岡ナースのつぶやき～ ★免疫 (immunity immune)

免疫とは病原菌への抗体を持つ現象

私達はおびただしい種類のウイルス、細菌、カビ、寄生虫などの生物の感染に常にさらされている。また、これら以外にも膨大な数の抗原物質の体内への侵入にさらされている。

しかし、正常な個体ではたとえ感染が起こったとしても多くの場合短期間に終息する。また、体内に生ずる、異常変異細胞(例えば癌細胞)も通常除去されていると考えられているが、これは個体の持っている免疫系の感染防御機能あるいは免疫学的監視機構によるものです。…「すばらしい～人間様って!!」でも、病気になるととても厄介なものです。最近免疫力アップとよく言われていますね。実際私も毎日免疫力アップしたいと思い、色々工夫しながら生活しています。

免疫力を高める代表的なものは、**食事、運動、規則正しい生活習慣**です。特にバランスの悪い食生活は、免疫力低下の大きな原因になります。食生活の見直し、してみたいかがですか…。

