

2023年3月号 おおきくなあれ



No. 276

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.kawamuramedical.or.jp>

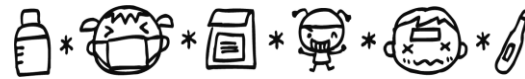
暖かな日差しになると共に、日も少しずつ長くなってきましたね。木々のつぼみも次第に大きくなり、芽吹き瞬間を今か今かと待っているようです。思い返せばあつという間の1年間でしたが、成長した子どもたちの姿がより一層頼もしく感じる今日この頃です。先月のクララでは、咳・鼻汁の風邪症状で来園されるお子さんがほとんどでした。暦の上では3月ですが、まだ昼夜の寒暖差も大きく、昼は暖かくても、朝夕はまだまだ寒く、体調を崩しやすい季節です。引き続き体調管理には気を付けていきたいですね。今年度も、たくさんのお子さんと保護者の皆様にお目にかかることができました。至らぬ点多かったかと思いますが、今年度も無事に終わることが出来ますのも、皆様の病児保育に対するご理解とご協力のおかげと、スタッフ一同よりお礼申し上げます。年度末のそわそわ気分と、新年度に向けてのわくわく気分と、何となく慌ただしい日々かもしれませんが、感染予防の手洗い・うがいは、しっかりと意識して過ごしましょう。そして、芽を出し始めた草木のように、春の日差しをいっぱい浴びて、どの子もすくすくおおきくなあれ！！



持参薬等についてのお願い

- 朝分の薬は必ずご自宅で飲ませて来てください。
- お薬手帳、薬、解熱剤は来所されてから、必ず保育士に手渡ししてください。
- 薬には内服薬・外用薬ともに一つ一つに記名をしてください。また、持参薬が複数ある場合でも、一つ一つに記名をし、当園で飲む分の1回分のみを持参して頂きますようご協力をお願いいたします。
- 来所前に熱がなくても解熱剤がある場合は持参してください。
- けいれん予防薬をお使いの方は必ず持参してください。

薬の上手な使い方



◎どのくらいの期間飲み続けるか？

処方された薬は最後まで飲み切るのが原則です。症状が良くなってきたからと薬を途中でやめてしまうのはよくありません。せっかく治りかけていたのにまたぶり返してしまうことがあるので注意しましょう。

◎残ってしまった薬はどうするか？

原則として、飲み残した薬は捨てて下さい。症状が同じようでも別の病気であることもあるため、勝手な判断で服用するのはよくありません。しかし、急な発熱のための座薬は常備しておくとい良いでしょう。座薬は冷蔵庫で保存すれば1年近くは大丈夫です。

花粉症対策にはこれを食べよう！！

春が近づき、暖かくなってきたのは嬉しい反面、この時期多くの方が悩まされるのが花粉症。大人に限らず、近年では子どもの花粉症も急増しています。鼻がむずむずしたり、鼻水やくしゃみがとまらなかつたり・・・そんな辛い花粉症を少しでも緩和するような食べ物をいくつかご紹介します。

①ヨーグルト・・・花粉症には腸内環境がとても大切です。腸といえば消化吸収のイメージですが、それ以外にも免疫システムとしての働きもあるのです。乳酸菌が多く含まれるヨーグルトは腸内環境を整えてくれる効果があります。さらに、きなこやバナナなどのオリゴ糖を含む食材と一緒に食べることで乳酸菌が増殖し効果アップに役立ちます。

②れんこん・・・れんこんに含まれるポリフェノールは抗酸化作用があり、花粉症をはじめとするアレルギーに良い影響があると言われています。ポリフェノールの一種のタンニンには炎症を抑えたり、喉の痛みや鼻水を抑えたりする効果があるので、れんこんを食べると花粉症を起りにくくするとともに、起こってしまった症状も和らげてくれます。

③青魚・・・サバやイワシ、サンマ、アジなどの青魚にはDHAやEPAが多く含まれます。これらはアレルギーを引き起こす物質の1つであるヒスタミンの働きを抑えてくれる効果があり、花粉症予防になります。缶詰だと気軽に摂ることができますよ。

感染予防について

感染症の発症には3つの原因があります。

- ◎病原体・・・病気の基となるもので、「ウイルス」と「細菌」に分けられます。
- ◎感染経路・・・病原体が人の身体に入り込む方法のことです。
「飛沫感染」「空気感染」「接触感染・経口感染」に分けられます。
- ◎個体の条件・・・体の状態や免疫の有無など、個々の病原体に対する抵抗力のことです。
予防接種を受けたかどうか、健康的な生活を送っているかどうかなどが考えられます。

病原体・感染経路・個体の条件がそろった時に、感染症は発症します。

感染症や病気の予防対策をすることが大切です。

- ① 規則正しい生活を送りましょう。早寝早起きをし、睡眠時間をたっぷり確保することで免疫力アップにつながります。
- ② 食事は、栄養を考えてバランス良く食べさせることが大切です。
- ③ 手洗い・うがい、外から帰って来た時、食事の前などしっかりおこないましょう。
- ④ 室内の除菌を徹底することで、感染症にかかるリスクを軽減できます。ドアノブや手すりなど子どもたちがよく触る所を念入りに拭きましょう。