

2024年2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. 287

寒さの真っ只中にいますが、もうすぐ立春、暦の上では春を迎えます。ぜひご家族で一足早い春を探してみてくださいね。

今月は節分の行事があります。節分の意味を皆さん知っていますか？節分とは、季節の分かれ目のことで、立春、立夏、立秋、立冬のことです。年に4回ありますが、現在は立春の前日の節分が有名ですね。昔の人は悪いものや災いを鬼に例えて、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行われています。お家でも豆まきを楽しんでみてくださいね。また、豆まきをして邪気を払い、無病息災を願いましょう！流行する感染症だけでなく、ちょっとした体調不良にも気を付けてください。今月は豆まきをして、風邪菌を追い払って元気におおきくなあれ！



|| だいでずパワーと 食べ物のバランス ||

○だいでずにはどんなパワーがあるか、ご存じですか？お肉や卵に負けないたんぱく質や鉄、カルシウム、食物繊維など自然のバランス栄養食なのです。大豆からできる食材には、煮豆・豆腐・納豆・しょうゆ・きなこ・おから・ゆばなどがありますね。ぜひ色々な食材から、だいでずパワーを吸収して元気に過ごしていきましょう。

○食べ物には「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれています。赤は骨や肉になるもの(肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など)、黄は身体を動かす力になる食べ物(ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど)、緑は身体の調子を整えてくれる食べ物(ほうれん草・ブロッコリー・にんじん・大根・りんごなど)です。この3色を意識しながら、バランスよく食べるよう心掛けましょう。

♡ バレンタインデー ♡

2月14日はバレンタインデーと言われていて、好きな人に、大切に思う気持ちを伝える日です。もともとは海外の国で始まったお祝いで、日本と海外では少し伝え方が違います。

外国では、お花やカード、ケーキなどを男の人から女の人に送ることも多いのだそうです。日本では、お菓子の会社がこの日に、チョコレートのキャンペーンを行ったことをきっかけに、チョコレートを送るようになったようです。お子さんと一緒にチョコレート等作って、大切な人に大切に思う気持ちを伝えてみてくださいね。

乳幼児のお薬の飲ませ方

皆さん、お子様へのお薬の飲ませ方ってどうされていますか？病気になるとお薬を処方されると思います。初めてのお子さんでどう飲ませたらいいかわからない。また、お薬の飲ませ方に困っている方に今回はお薬の飲ませ方をご紹介します。是非、参考にしてみてください！！

【お薬の飲ませ方】

その1・・・①薬を少量の水や湯冷ましに溶かします。②哺乳瓶の口の部分に溶かした薬を入れて飲ませます。③その後、水や湯冷ましを飲ませて下さい。

その2・・・①薬をほんの少量の水や湯冷ましで練り、団子状にします。②指先につけ頬の内側に練りつけます。③その後、水や湯冷ましを飲ませて下さい。

その3・・・①スプーンに薬を取り、水や湯冷ましを入れます。②箸などでよく解きます。③そのまま、スプーンで飲ませます。④その後、水や湯冷ましを飲ませて下さい。

【お薬を飲まない場合の工夫】



○粉薬編

乳児(1歳以下)・・・飲まない場合、砂糖や果汁を加えてみてください。ミルクに混ぜるのはやめましょう。

小児・・・イチゴジャム、チョコレートバター等に練りこんでビスケット、パンに挟んでみたり、ジュース、コーヒー牛乳、ココア、ポタージュスープ、ヨーグルト、アイスなどに混ぜて飲ませてみましょう。市販のゼリーにお薬を混ぜて飲ませるのも良いでしょう。(混ぜると逆に苦くなり飲めない場合があるので、混ぜるものには注意が必要です)

インフルエンザとは？



○インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。その中でもA型とB型の感染力はとても強いです。

○どうやって感染するの？

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する「飛沫感染」と感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れてウイルスが付く。その物を別の人が触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する「接触感染」です。

○インフルエンザを予防するには？

- ①流行前のワクチン接種
- ②マスクの着用
- ③手洗い
- ④適度な湿度を保つ
- ⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
→果物に含まれるビタミンCや緑黄色野菜などに含まれているビタミンA、乳製品や発酵食品など
- ⑥人混みや繁華街への外出を控える