

たんぽぽ

第3号 令和3年12月



社会福祉法人 岩手愛児会
たんぽぽ病児保育所
〒020-0102
盛岡市上田字松屋敷11-14
TEL 019-662-5619
携帯 070-1736-3793
(登録/LINE予約できます)

もうすぐクリスマス お子さまの夢も膨らむ楽しみの時、サンタさんは大忙しの頃ですね。クリスマス・お正月を楽しみに日々健やかに過ごせますようお祈りしています。

この季節、警戒するインフルエンザの予防接種はお済みですか？

インフルエンザワクチンは、接種してから2週間から効果を発揮し5ヶ月の間持続します。6ヶ月～13歳までは、2回に分けて接種が必要です。乳幼児のインフルエンザ脳症を予防したり、罹っても症状を軽くしてくれます。今現在は、重症にならないためには予防接種が一番有効だと言われています。今からでもかかりつけ医に相談して予防接種を受けましょう！

インフルエンザの予防対策としては、

- ・感染者に接触しない。
- ・感染したら他の人に接触しない。
- ・感染したら、会社、学校、園などを休み外出しない。
- ・マスクで口と鼻を覆う。→マスクをすることで90%は感染を防げるので面倒でも覆う
- ・食べ物飲み物を分け合わない。→疑わしい症状あれば、危険、感染します。
- ・手洗いの施行。(アルコール手指消毒液も効果あり)
- ・目鼻口を触らない。

インフルエンザウイルスの潜伏期間は通常1～4日程、潜伏期間中でも他の人に接触すれば感染します。そのため、認識しないままインフルエンザが一気に拡大してしまうわけです。

潜伏期間を経て、発熱後3～5日後経過すれば、徐々に回復します。48時間かけて増殖しきったウイルスは、感染した細胞とともに死滅していきます。この時期はあまり感染力はないとされていますが、充分注意が必要で油断しないようにしましょう。

インフルエンザの治療薬は、なぜ48時間以内に必要なの？

答えは、ウイルスが増殖し終わってからは意味がないからです。現在、使われているインフルエンザの薬は「ウイルスの増殖を抑える薬」です。ウイルスを退治する薬ではないからです。「ウイルスの増殖が終わる」までの目安が「発症から48時間以内」なのです。

インフルエンザの治療開始は早いに越したことはありません。遅くなれば遅くなるほど体内のウイルスは増えてしまいます。インフルエンザ疑いがある場合には、先延ばしせず早めに受診し、インフルエンザの薬をもらったら直ぐに服薬しましょう。早く治療を開始すれば、一日も早く治癒ができ、ウイルスをばらまいて家族や周囲へ感染してしまうことを予防できるからです。

注意が必要なのは、インフルエンザによる「異常行動や異常言動」を起こすこともありますので治療中は、いつもより注意深く様子を見守る必要があります。

<大人が出来ること>

- ・飛沫感染対策の咳エチケット→マスクの着用をする。咳くしゃみのしぶきを避ける。
- ・接触感染対策の手洗い→手洗いの励行とアルコール手指消毒の施行
- ・保育環境の清潔保持→鼻水の付いたティッシュペーパーは手の触れない場所に捨てる(密閉隔離)。お部屋の換気を適宜行う。適度に上手な加湿(湿度50～60%を保つ)。

インフルエンザウイルスは、ドアノブや電気スイッチ、リモコンなどにも手を介して付着しています。アルコール消毒薬を含んだもので清拭をしましょう。感染をしない拡げないよう気配りしましょう。(ただし、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどは次亜塩素酸ナトリウム消毒薬が適する)

丁寧に整える生活の基本(衣食住)が心の発達や情緒の安定、そして心地よい睡眠によって病気の無い健康な体をつくることを意識していますか？

朝ごはんの習慣は大事！

子どもの脳神経はどんどん伸びて知能を広げています。ご飯1食の栄養は8時間分ですから3食食べて24時間/日分が賢い脳をつくる栄養になります。毎日の食べる習慣が腹時計をつくり「お腹がすいた！」感覚が整います。これは脳からの食事時間のお知らせなのです。(朝の飲み物、豆乳や牛乳、ヤクルト1本でもよいフルーツやパンを食べるように導いて、延いては、しっかり朝ごはんを食べる習慣が身につく生活を送りましょう！)

睡眠を整える大切なこと

1. 朝の光で気持ちを明るくする働きを高めます。
2. 日中の活動でお日様の光をたっぷり浴びて脳内物質メラトニンで夜にくっすり快眠を。
3. 3度の食事が体の調子を整えてくれます。
4. 朝うんちの時間を整える・・・夜の間には便が作られ肛門近くに運ばれています。朝目覚め胃腸が動きます。朝うんちが出来る時間を整えましょう。
5. 夜の闇によって眠くなる脳内物質が出るため部屋を暗くして眠りの準備を整えましょう。
6. 入眠儀式・・・心地よい眠りに入るルーティン(歯磨き・落ち着く毛布ぬいぐるみを抱く頭をなでる・胸をトントンする・眉毛をなでる等)抱きしめる等スキンシップから安心して可愛がられ満たされた経験は心の栄養です。明日の元気につながります。

子どもの経験は次世代へ受け継がれていきます

大切に育てられた経験は脳内の記憶として潜在意識となって、将来、お子様が親になり子育てするときに役に立ちます。赤ちゃん時期でも記憶しています。たくさん抱っこして頭をなでて笑顔で話しかけて心を満たしてあげましょう。(叩かないでね。邪険にしないでね。寂しい思いをさせると世代間連鎖という現象が起き、育児放棄や虐待に結びつくかもしれないからね。)



旬・季節の食べ物が健康にしてくれる

寒い冬は根っこ野菜を食べて体を温めよう！

春には「苦味を食べよ」と山菜などを食べて春の陽気からくるのぼせを防ぐ。夏には暑気を払うためにキュウリやナス、スイカやメロンなどの水分の多い野菜果物がカラダの熱を取ってくれます。秋には冬支度に備えて脂肪の多い落花生や栗など木の実や魚(イワシ、サバ)が盛りとなり、冬にはカラダを温める根野菜が多くなります。私たちのカラダは自然の恵みに沿った四季のサイクルで生理的にバランスをとっています。旬を食べることが免疫力アップ、丈夫なカラダ作りに繋がっています。



お知らせ

もりおかこどもクリニック一般外来8:30～9:30、15:30～16:30(水、土を除く)あり。
たんぽぽ病児保育所の年末年始お休みは12/29(水)～1/4(火)迄です。
宜しくお祈りいたしますm(_)_m

※もりおか子どもクリニック 12/29 休日当番医です。※1/4(火)代休
(12/30～1/4まで休診、1/5から通常診療)

MERRY
CHRISTMAS