

# 石けんだより

第3号



2017年2月発行  
聖星保育園

今が一年で最も寒い時期ですが、暦の上ではもう春です。  
少しずつ日が長くなり、子どもたちは外で遊ぶことを喜んでいきます。

## 風邪やインフルエンザの季節に注意したいこと・・・

寒さも、そして風邪やインフルエンザの流行も、本格化する時期となりました。  
乳幼児は抵抗力が弱いため、本人はもちろん家族全員で次のことを心がけ、元気に過ごしていきましょう。

### 元気なときの心がけ

- ・手洗い: 帰宅時や食事前、トイレの後に石けんで丁寧に。
- ・環境整備: 加湿器などで室内の湿度を50～70%に。ドアノブやトイレ等は消毒を。
- ・休養と睡眠: 疲れていると抵抗力が低下。
- ・バランスのとれた食事: タンパク質、ビタミンA、Cをたっぷり。
- ・外出時: 不要な外出や人混みをできるだけ避ける。マスクを着用。

### 体調が悪いときの心がけ

- ・咳エチケット
- ・休養と睡眠
- ・水分補給と消化のよい食事
- ・外出の自粛
- ・早めの受診

※ 保育園では、手洗いの徹底と室温湿度の調整、清掃と消毒、定期的な換気、幼児には咳エチケットの指導等に留意しています。

## 鳥インフルエンザQ&A 今年も、国内で高病原性鳥インフルエンザ発生が続いています。

### 鳥インフルエンザとは？

鳥の感染症です。感染した鳥やその死骸、内臓、排泄物等に濃厚に接触した場合、まれに人に感染することがあります。現時点では、鳥インフルエンザの国内での人への感染は報告されていません。

### 鶏肉や鶏卵から感染する？食べても問題ない？

食べることで感染した事例はありません。インフルエンザウイルスは熱に弱く、加熱により死滅します。

### 日常生活での注意は？

手洗いを励行します。病気や死亡した鳥、また野鳥やその排泄物との接触を避け、直接触れてしまった場合はしっかり手洗いをしましょう。

同じ場所で複数の野鳥などが死亡していたら、区役所生活衛生課（金沢区は045-788-7871）に連絡します。

家の周囲には、穀類や生ごみ等、野鳥を誘引する物を置かず、清潔を保つようにします。

鳥を飼育している場合は、野鳥の侵入や糞尿の落下を防止し、野鳥と接触しないようにします。

## 薬の飲ませ方



### シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイヤーやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。

### 粉薬

水で溶く場合は、少量の水かぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイトなどを使いましょう。練る場合は、小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、団子状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

大きな子は、直接開いた口の中に粉薬を入れて飲むこともできます。

※オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物には、薬によっては混ぜることができません。

食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので食品の量は少なめにしましょう。また、ミルクやおかゆなどには混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

## サプリメントの話 チャイルドヘルス（診断と治療社）2017年1月号より

サプリメントとは、普段の食事では足りないものを栄養補給し、さらには健康維持、増進に役立つ成分が含まれた補助食品です。まずは食事、主食、主菜、副菜などをバランスよく食べるようにすることが基本ですが、食生活の乱れで栄養摂取が偏った状況であるなら、サプリメントを上手に取り入れることも一つの選択であると考えられるようになってきています。今注目されているのは、妊娠中の葉酸のサプリメントや、くる病を阻止するビタミンD、夜泣き対策の乳酸菌サプリメント、肥満小児に対する補助療法としてのタラ肝油などです。日本で古くから使用された肝油は、ビタミンAとDが豊富なサプリメントでした。