

のんのつうしん

2015.秋号～病児・病後児保育室「のんの」発行



今年は本当に短い夏でしたね。お盆前には朝晩涼しくなり、体調を崩した子どもが多かったようです。手足口病やヘルパンギーナも流行して、「のんの」も大忙しでした。寒暖差で体調を崩しやすい季節ですが、長い冬に備えて楽しい秋を満喫しましょう！！



秋は肺～秋に気を付けたい病気

秋は一番過ごしやすい季節ですが、実は一番病気になりやすい季節でもありますね。夏に落ちた食欲や取りすぎた冷たい物のため疲れが一気に出てくるそうです。そしてこの時期の「乾燥」にも影響され、「肺」に大きな負担がかかり呼吸器系の病気になる人が多いそうです。今回は秋に気を付けたい病気と対策をご紹介します。

1.急性気管支炎(気管支喘息)

朝晩の寒暖差と乾燥が原因で、気管支の粘膜が弱りウイルスなどに感染し易くなります。喘息の発作もこの時期とくに起きやすくなります。

◎加湿器やエアコンを上手に活用し、温度と湿度の管理をしっかりとって水分もこまめにとりましょう。

2.RSウイルス感染症

秋から冬にかけて急増する感染症。風邪と同じような症状ですが6か月未満の乳児は重症化する恐れもあり、注意が必要です。

◎飛沫感染するので、うがい・手洗い・マスクが有効です。またおもちゃのアルコール消毒もこまめに行いましょう。

3.ウイルス性胃腸炎

秋から冬に流行する「ノロウイルス」「ロタウイルス」は激しい嘔吐と下痢で脱水になりやすく、感染力も強いので学校や保育園などで流行した場合は要注意です！

◎便や嘔吐物は直接触らないようにして使い捨ての手袋やキッチンペーパーなどを使用しましょう。なるべく早めに受診し、脱水症状が起こらないようにしましょう。



(参考文献～季節と感染症/公益財団法人母子健康協会HP・秋に注意したい病気と対策/瑠璃光薬局HP)

Nonno's gallery



七月・八月に来室した子ども達と折り紙で金魚を作りました。保育室が夏らしく涼しくなりましたよ(^_^)



七月に来室した5歳のMくんの作品。金魚鉢の外には木に止まったセミもいます。日本の夏を感じますね～！



八月に来室した4歳のHちゃんの作品。水槽の中で仲良く泳ぐ二匹の金魚を笑顔のハート♡が見ているそうです♪



旬の物で健康に～秋には白い食べ物を～

「肺」が弱る秋には、生姜やニンニク、ネギなどを食べて身体を温めると良いそうです。また、大根・かぶ・白菜・キャベツ・玉ねぎ・ジャガイモ・梨・リンゴなどの白い食べ物が肺や大腸の働きを助け、身体を秋モードにしてくれるそうです。旬の物を美味しく食べて、秋を健康に過ごしましょう♪



「のんの」に関する疑問・質問など、お気軽にお問い合わせください

【お問い合わせ先】

旭川医科大学 二輪草センター/病児・病後児保育室 のんの
〒078-8510

北海道旭川市緑が丘東2条1丁目1-1

病児・病後児保育室のんの TEL:69-3245(内線3245)
二輪草センター TEL:69-3240(内線3240)

E-mail: nirinsou@asahikawa-med.ac.jp

受付時間 7:45～18:00