

♪ほけんだより♪

2014.5.1 発行

こんにちは☆ゴールデンウィークは皆様何処かへお出かけしますか??今でこそ僕も日曜祝日がお休みになりましたが、病院勤務の時は日曜はおろか、盆も正月も関係なくお仕事でした。お仕事も多様化しているので保護者の皆様もゴールデンウィーク中もお仕事の方も多いかもかもしれませんね。お子様が就学前であれば、ゴールデンウィークを避け、平日にゆっくりと休みをとって休日よりも空いている状態で遊びに行くのもひとつの方法だと思います。是非お子様との時間を大切にしてください♪

今月は内科健診があります。歯科検診は来月です。

5月20日 12:30～内科健診(あかちゃんの家⇨本園の順におこないます)

6月10日 12:00～歯科検診(あかちゃんの家⇨本園の順におこないます)

いずれも法律で決められた健診となります。家庭保育を予定されている場合、上記時間を目安に一度登園していただきますようご協力の程宜しくお願いいたします。ご不明な点があれば保育園職員にお尋ね下さい。また、後日詳細が決まり次第お伝えいたしますが、さくらさん、すみれさん、ひまわりさんは6月中旬～下旬にかけてぎょう虫検査を行う予定です。こちらもご協力の程宜しくお願いいたします☆

生活リズムを整えましょう

年度が変わり1ヶ月。リズムが整い始めた頃に来るゴールデンウィークで再び生活リズムが乱れてしまう場合が多いです。元気に過ごすためにも、お休みの時でも規則正しい生活リズムを心がけましょう。

◎早寝早起きを心がけましょう



夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



◎朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



◎朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、特にもみじさん以上は十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

お薬飲ませられますか??

お子さんにお薬を飲ませることに苦戦をしている保護者の方が多いと知りました。なのでここで友人の子供への薬の飲ませ方を調査しながら、実際看護師として対応してきたテクニックを少しご紹介☆

粉薬

◎ごく少量の水で練って上あごやほほの内側にペトッ!

→乳幼児への粉薬の基本的な飲ませ方です。そのあと湯冷まし等を飲ませます。少量の砂糖などを加えても良いようです。重要なのは「ごく少量の水」で練ること。せいぜい1・2滴です。まだ固まらずザラザラする様なら1滴ずつ足して練ってみましょう。薬の処方量にもよりますがいきなり大量に口の中に入れないよう、量は調整し、少量ずつにしましょうね。

◎市販の食品に混ぜて食べさせる。

→薬剤と混ぜる食品によって苦味が増す場合がありますので、少し知識がいります。薄めの味の食品ではなく濃い目の味を選びましょう。チョコレート味のゼリーやフルーツヨーグルトなどは味が濃く誤魔化しやすいようです。薬が直接舌などに触れないよう、食品で少量の薬をサンドしましょう。最近では「おくすり飲めたね」なる嚥下補助食品があります。アマゾンなどでも扱ってますので、気になる方は探してみてください。粉ミルクや母乳、離乳食には絶対に混ぜてはいけません。基本、食べなくなっても差し支えの無い嗜好品に混ぜます。

シロップ

◎バニラアイスやチョコレートアイスに乗せて食べさせる。

→吐いたりウンチがゆるい時は禁止ですが、通常の風邪程度であれば水分も摂れ有効かもしれませんね。カップのアイスをまるまるひとつにシロップをかけることはしないで下さいね(全部食べるのは多いですよ)。アイスの冷たさでシロップの独特の甘さが軽減するそうです。

◎シロップを凍らせて食べさせる。

→上記同様おなかを壊している場合はダメなのと、薬効が変わってしまう場合があるので薬剤師さんと相談した上で行いましょう。

◎スポイトでチュチュッ!

→浅沼お得意の方法。シロップをスポイトで吸い、口の中、頬側へ少し深めに入れてチュ! 案外飲んじゃう子が多いです。

何かに混ぜる場合は薬効が変化しないように「飲ませる直前に飲ませる分だけ混ぜる」ようにしましょうね☆ 個人的には嘘をつかない、飲めたら褒めまくる…と、言う事を気をつけています。好評なようならまた特集します♪

浅沼