



# たんぽぽだより

令和2年2月号 No.55

砂川市病児・病後児保育施設  
Tel 0125-54-2278

2月3日は節分、翌日には立春を迎え少しずつ春に近づいていきますが、まだまだ、気温が低く乾燥した日が続いています。この時期は、感染症も流行しますので、抵抗力と免疫力をつけて病気に負けない体を作りましょう。抵抗力の弱い2歳くらいまでのお子さんは風邪をこじらせ気管支炎、急性中耳炎などの合併症をおこしやすいので、早めの対応をしていきましょう。生活リズムを整え、手洗い・うがいをしっかり行い、今月も元気に過ごしていきましょうね。

**風邪の原因はほとんどがウイルスによるものです。**

- 鼻やのどにウイルスがつかますが、粘膜が出てウイルスを洗いながします。それが痰や鼻水です。
- 鼻やのどが乾燥し、体力が落ちてくると、ウイルスはのどの奥の細胞に入り込みます。すると急激にウイルスが増殖し、それを外に出そうと更に頑張るため、鼻水がひどくなります。
- 血液中の白血球は、爆発的に増えたウイルスを食べ続け、数を減らそうと頑張ります。それと同時に『発熱』のサインを体温調節中枢というところに送ります。
- ウイルスが好む体温は35~36℃。それ以上体温が上がると、ウイルスの増殖が抑えられ、ウイルスに対抗する免疫物質が活発になりウイルスを退治します。
- 熱が下がり順調に回復すれば、抗体ができ、同じ風邪にかかることは少なくなります。しかしウイルスの種類はとても多く、体力が落ちているこの時期を違うウイルスが狙っています。熱が下がったからといって安心せず、体力の回復を心がけましょう。

## 病児・病後児保育施設の様子



先月は急性上気道炎・感染性胃腸炎などでの利用がありました。玄関と保育室の壁面は、雪あそび(かまくら・そり・ゆきだるま)になりましたよ。手作りのおもちゃとおもちゃ箱も増えました。



## かぜのときは

### 食べ物から元気をもらおう!



風邪かな?と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎや生姜、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりには、たまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。

