

カゼは万病のもと

『カゼは万病のもと』とよくいわれています。その一方で「生まれてから一度もカゼをひいたことがない」という方はなかなかお目にかかれないほど身近でポピュラーな病気です。『カゼは軽いうちに安静にして治した方が安全だ』という警告から『カゼは万病のもと』と言われるようになった説もあるそうです。そして、カゼは本当に色々な重い病気の引き金にもなります。カゼからの合併症が肺炎や腎盂炎、髄膜炎、膀胱炎などがあげられます。やはりカゼに罹らぬよう予防することが1番です。そこで、昔から言われているいろいろある食材を特集で紹介します。

ショウガで...

消化管の運動、胃の消化液を出し、血管運動を助け、強力な殺菌作用があります。

- 熱めのお湯にショウガをすりおろし、はちみつを少々加えて飲みます。のどの痛みに効きます。
- *ショウガには、殺菌作用と血管を広げて血液を体のすみずみに行き渡せて体を温める作用があります。寒気のする時に飲むと体がポカポカ温まります。

ウメで...

ウメに含まれるカテキン酸が殺菌作用をもち、クエン酸は疲労回復の作用があります。

- カゼには、梅干しの黒焼きを粉にしてから熱湯を入れて飲むと効果的です。
- ウメとショウガのすりおろしに醤油を小さじ1杯にお茶を注ぎ入れて飲むのもカゼにきくそうです。

ダイコンで...

ビタミンCを多く含み、大根おろしは消化を助け、排便作用があります。また、大根の葉にはビタミンAが多く含まれます。カゼにはビタミンAとCの組み合わせはgood!

- 鼻づまりには、おろし汁を鼻に数滴入れるとよい(らしい)。
- 咳には、大根をおろしたしぼり汁に水あめとショウガをまぜて飲むと効果的。他にも、大根を1cm角にくらいに切り、容器に入れはちみつをかけておくと、2~3日で大根がしぼみ透明な液ができます。その液を飲むのも効果的です。
- *カゼの他にも、頭痛や胃の弱っている時、食べ過ぎにも効果があるらしいですよ。

シュンギクで...

ビタミンA・B1・B2・Cを多く含み、カルシウムも多い。胃を温め、腸を丈夫にする。

- シュンギクとネギを刻んで、味噌を入れ熱湯を注いで、熱いうちに飲むと体を温めてくれます。冷え性にも効果的!

タマネギで...

タマネギは、胸のつかえをとり、咳や痰(たん)をしずめてくれます。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を盛んにする成分です。発汗、解熱といった作用もあります。

- タマネギの皮を細かく刻み、粉末にして飲むと風邪に効きます。

本格的に始まります！

つい最近まで暖かかったせいか、全国的にはまだ注意報や警報は出てはませんが、近隣の小学校では学級・学年閉鎖まで措置が取られるほど流行しました。（現在は終息しているようです。）

本園ではまだインフルエンザに罹患したとの報告はありませんが、先週末からの急激な冷え込みや乾燥のことを考えると、いつ報告があってもおかしくはない状況です。

ただ、今年は昨年同様インフルエンザワクチンの供給が不足している事態があります。「まだ2回目の予防接種を受けられていないです」という方が数名いました。無事2回目も接種できましたか？今年のワクチン供給不足の原因は、流行予測がはずれて再製造しているとの話も聞きましたが、そうでもないそうです。なぜ、供給不足に陥っているのかははっきりとした原因が分からないということが真実だとか…。そんな不思議なこともあるのですね。

予防はやはり、**手洗い・うがいと、栄養・睡眠**に限ると思います。予防接種をしたからと言って100%予防できるわけではありませんので、ご注意ください。

インフルエンザは意見書提出が必須になる感染症になります。診断されましたら、主治医に出席停止期間も確認していただくことをお勧めいたします。また、すみやかに園にお知らせください。

*登園停止期間は、**発症(発熱)した翌日から5日間経過、かつ解熱した翌日から3日間経過**するまでです。（学校保健安全法第19条規定）

- ① インフルエンザを発症してから**5日経過**していること
- ② 熱がさがってから**3日経過**していること

2つの条件を両方、満たす必要があります。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



今月のつぶやき

今月も残すところ20日を切りました。年末年始に帰省や旅行を計画しているご家庭もあるかと思いますが、しかし、急な発熱やケガ等も考えられますので、帰省先などの救急病院も調べておくと安心ですね。

救急で診てくれる医療機関が分からないというときや受診した方がよいのか悩んだ場合は、**#8000**（子ども医療電話相談）に電話をかけると小児科医師もしくは看護師に相談することができたり、近くの救急病院を教えてください。ただ、#8000は夜間のみ受付になる都道府県もあるので、日中に受診したい場合は**#7119**に電話してみるとよいと思います。*#8000・#7119共に全国共通です。

