



こどもの風邪



春の不調にご用心

最近では感染症の流行に季節性がなくなってきたおり、「春だから絶対かかる病気」というものはありません。しかし、春先は寒暖の差が激しいため体調をくずしやすく、感染症にかかりやすいのは確かです。

そのほかにも引越し、入学・入園など、体力を消耗するような大きなイベントがある春は、お子さんの体調をくずしやすい季節になります。

春に体調をくずしやすい4大理由

①気温変化が激しい

寒暖の差が激しい3月。体温調節が未熟なお子さんは急激な気温変化に体がついていけず、体力を消耗してしまいます。

②集団生活が始まる

4月は職場復帰・移動をする親御さんや、保育園に通い始めるお子さんもいます。集団生活の中で病気をもらう機会が多くなります。



③生活環境が変わる

親御さんの会社の人事異動で、知らない場所にお引っ越しということもあるでしょう。新しい環境に慣れるまで疲れてしまうこともあります。

④上の子の病気がうつる

保育園や幼稚園に通っているきょうだいがいる場合は、病気になること必ずといっていいほど下の子にもうつります。

風邪をひかないために



……毎日のキホンの予防法……

お出かけ後は必ずうがいと手洗いをしましょう。保育園に通っているお子さんにも手洗いとうがいを習慣付けましょう。

うがいができない赤ちゃんは、白湯などを飲ませてのど粘膜についたウイルスや細菌を流します。胃酸で殺菌されるので感染の心配はありません。

風邪を引いてしまったら

①主な症状

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、せき、のどの痛み、発熱が主な風邪の症状です。熱は38度から39度、ときには40度まで上がることもあります。

赤ちゃんは鼻つまりになると、おっぱいやミルクが十分に飲めなくなり、熱のために不機嫌になります。幼児では食欲がなくなり、つらい症状のために不機嫌になります。

②治療と家庭でのケア



風邪のウイルスを攻撃しておさえる薬は、まだありません。症状が軽い場合は自然に治るのを待ちますが、症状が強い場合は、お薬を使いつらい症状をやわらげながら、お子さんの体力を温存して、からだの中に免疫ができるのを待ちます。免疫ができれば、熱は下がり、ほかの症状もおさまってきます。

せきは、気管支を病原体から守るために起こるもので、止めるのはよくありません。しかし激しいせきで吐いたり、眠れないというときにはせき止めを使うことがあります。

食欲が落ち、脱水症状もある場合は、点滴が必要になります。

大切なのは水分の補給です。発熱のために脱水状態にならないように、こまめに白湯などを飲ませましょう。食

欲がないようなら、無理に食べさせなくても大丈夫です。

風邪をひかせてはいけないからと、厚着をさせたり、外遊びを制限したりしがちですが、こどものからだの中には病気にうち勝つていく力があります。風邪をひきながら、免疫をつけ、丈夫になっていきます。やたらに不安にならず、心配なことはお医者さんと相談しながら、見守りましょう。

こどもの病気お役立ちサイト

こどもの救急

URL: <http://kodomo.qj.jp/>

日本小児科学会が監修しているホームページです。

気になる症状ごとに分かれており、チェックすると対処方法が表示されます。お医者さんに伝えるべき内容や簡単な応急処置の方法も記載されています。

赤ちゃんのふもとのハルからぞ

URL: <http://kodomo.cocokarada.jp/>

具合が悪いようだけれど、救急車を呼ぶべき? どう対処したらいいの? と迷ったときに4ステップで対処法を調べられます。

赤ちゃんや子どもさんに役立つコラムも充実。

出典: Nキッズレディースクリニック

goo ベビー (田中)

知っていますか？ 間違った美容知識は逆効果

世の中にはありとあらゆる美容法やダイエット方法が溢れています。何を信じていいのかわからない。
今回は、みんなが知らなかった逆効果な美容法をまとめました。



《顔・体のケア》

×加湿器の蒸気を顔に当てる

肌が付いた水滴は、浸透せず肌の水分も一緒に蒸発させて乾燥を招いてしまいます。加湿器は、部屋の湿度を保つ為に使うものです。キチンとした美容器を使い、正しいお手入れ方法（保湿）を行いましょ。

×女性の顔剃りは逆効果だった？

化粧のりがよくなると顔剃りしている人も居ますが、美人大国韓国では顔剃りは反美容だそうです。理由は産毛は周期的に抜けて新しく生え変わっていて、抜けるときに毛根についた皮脂や汚れも一緒に持っていつてくれる役目があるからです。

×顔のテカリを抑える

ティッシュやあぶら取り紙では、肌のツヤならびにハリが奪われてしまうので、コットン等を水に浸して、優しく顔に当てる程度のスキンケアで充分だそうです。

×木陰に入っただけだから紫外線が防げている？

直射日光に比べてせいぜい50%程度

度しか紫外線をカットできていないため、地面からの照り返しなどで実は日焼けをしているそうです。出かける際に日焼け止めは必須です。さらに、あごの下部・耳の後ろ側・うなじにも塗っておきましょう。

《ダイエット》

×炭水化物抜きダイエットの落とし穴

炭水化物を摂取する量ではなく種類を選ぶことが大切になります。精白されたパンやパスタといった小麦粉製品ではなく、ビタミンやミネラルが豊富な玄米や雑穀を積極的に摂取するのがよい方法です。



×ダイエットのしすぎは、逆効果

無駄な脂肪や太りすぎは、生活習慣病を引き起こす要因になります。標準体重よりも大きく下回った体重は、むしろよくありません。なぜなら、美しくなるどころか、老けてしまうからです。適度な脂肪があつてこそ、若々しく張りのある肌になるのです。ただ脂肪を減らせばいいという話ではないようです。

もうすぐ紫外線が怖くなる時期。早いうちから日焼け止めと紫外線対策をしていきましょう。

出典：NAVER ホームページ(小嶋)

たけのこの春煮



筍は春の味覚を代表する食材です。成長が早く10日(旬内)で竹になるところから「筍」の字があてられました。独特の旨みがあり、日本料理、中国料理で広く使われています。

春の食、筍をあさりのお出汁でコトコト煮る、旬の食材はやっぱり旬のものとの相性抜群です！あさりの香りのお出汁が含まれた筍は逸品です！！

材料 (4人分)

あさり 250g

A

- ・酒 大さじ2
- ・水 1カップ
- ・塩 ひとつまみ

筍(水煮) 300g

かつお節 3g

B

- ・砂糖 大さじ1
- ・淡口醤油 大さじ1弱
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・みりん 小さじ2

作り方

① お鍋にAと塩抜きしたあさりを入れ、蓋をして火にかけます。貝の口がひらいたらあさりを取り出します。

② 筍の穂先は直角に、残りは繊維にそって輪切りにし、一口大に切ります。①の鍋にBと筍を入れ火にかけます。グツグツとしてきたら弱火から中火にし、落とし蓋をして15分程度煮込みます。

③ あさりも加えさらに5分程度火を通し、火を止め煮汁と筍を絡め、かつお節も加えます。落とし蓋をしたまま鍋に蓋をし、ゆっくり冷ましてながら味をしみ込ませます。頂く前に少し温め、美味しい春をいただきます。

調理のポイント

あさりの砂抜き
3%の塩水にさらし、新聞紙等をして蓋を(暗く)して30分〜1時間程度置いた後、貝をこすり合わせてよく洗います。

参考 きちんとレシピ(羽鳥)

編集サイド

知っていましたか？

日本の国花はキクとサクラで、国鳥はキジだそうです。これらは国のシンボルで、法律で定められているわけではないそうです。キクとサクラは国民から最も親しまれ、重んじられる花として国花とみなされていて、キジは1947年に日本鳥学会で選ばれて以来、国鳥とされているそうです。サクラはおもに北半球の温帯に広がっていて、日本には野生のサクラが約100種あるそうです。野生のサクラをもとに人間がつくった品種が200〜300種あり、身近で見られるサクラのほとんどがソメイヨシノだそうです。まだ寒い日もありますが、三寒四温を感じながらサクラの開花を楽しみにしています。

日本まるごとガイドブック参照 橋本



みんなの絵