

園長だより



# みどりっこ



幼保連携型認定こども園

号外 4

宮崎学園短期大学附属みどり幼稚園 園長 久島 孝昭

R1. 12. 27

冬休みに入りましたが、2号・3号の子どもたちはいつもと変わらず登園しています。インフルエンザで休む子どもが数名いますが、本園に限って言えば、流行とまではなっていません。罹患している子どもはゆっくり休養をとって一日でも早く元気になってほしいと願っています。元気な子どもたちは体調を崩さないよう心掛けてほしいものです。

## ○ インフルエンザ予防にはこまめに水を飲むのがよいとか。

先日、ラジオを聴いていましたら、お医者さんがインフルエンザ対策について話をしていました。それによると、私たちの予防策と違うより効果的な方法があるということでした。それは「こまめに水を飲むこと」だそうです。インフルエンザのウィルスは、のどに付着して20分程度で体内に侵入してしまうそうです。ですから、帰宅してうがいをしても効果がないとか。しかし、こまめに水を飲むと、その水によってウィルスが胃に入って、胃酸によって死滅するのだそうです。よく、お茶がいいとか聞きますが、水で十分だそうですよ。なお、うがいも全く意味がないということではないようです。私が高校生の頃、生物の先生から伺った話ですが、うがいをする事で、のどに付着した小さなゴミを体外にだすことができるそうです。



また、マスク着用についても、意外なお話をされていました。ウィルスはとても小さいので、これをサッカーボール大だとすると、マスクの繊維の隙間はゴールポストぐらいになるのだそうです。つまり、マスクをしてもウィルスの侵入を防ぐことはできないそうです。しかし、自分がくしゃみや咳をした場合は、ウィルスがつばの中に含まれているので、マスクから外に出るのを防ぐことができるそうです。つまり、他人にうつすことを防ぐ効果があります。また、保湿の効果もあるので、マスク着用は意味があります。

年末年始は初詣など人混みの中に出かける機会が多くなるかと思えます。インフルエンザを含め、風邪など引いて寝正月とならないよう、できる限りの対策はしていきたいですね。

## ○ チューリップの芽が出てきました。

11月16日(土)に保護者の会の美化部の皆さんが植えてくださったチューリップの球根が先週末に芽を出しました。3月の卒園式の式場に飾ることができればと思っているのですが、この時期に芽が出るのは普通なのかなあ、暖かいから生長が早いのかな、と思いつつ、開花のタイミングが卒園式の時期と合うことを期待しているところです。これからの生長を見守りたいと思います。11個の発芽を確認しました。



## ○ 子どもに薬を飲ませる工夫

24日(火)付けの宮崎日日新聞に「子どもに薬飲ませる工夫あれこれ」という記事が載っていました。「くすりの適正使用協議会」のホームページにある「こどもにくすりをのませるコツ」の紹介でした。

ホームページを見てみると「1 くすりの基礎知識」「2 くすりを飲むための環境づくり」「3 くすりの使い方(内服薬、外用薬)」について分かりやすく書いてありました。興味のある方は一度見てみられてはどうでしょうか。