

151 だより/6月



2025年6月号

梅雨入りして、じめじめとした日が続いていますが、雨の日はカエルさんやカタツムリさんを見つけられるチャンス！子どもたちは毎日、元気いっぱいの笑顔を見せてくれています。気温や湿度の変化でちょっぴり体調を崩しやすい時期ですが、ぐっすり眠ってモリモリ食べて、元気に梅雨を乗り切りましょうね。

ばんだ組さんの初めての保健指導！ 「うがい」に挑戦しました！



お口に水を含んで上を向いて「かうかう」することは、初めてのお子さんにとっては少し難しいもの。まずは、水を使わないで練習しました。



みんな、とっても意欲的！
そして、一生懸命に挑戦する姿は、とても可愛らしかったです。



ご家庭でも、ぜひ一緒にうがいの練習をしてみてくださいね。



そろそろ気になる！ あせも知らずのつるつるお肌へ

6月に入り、気温や湿度が上がり、あせもができるお子さんが増えてくる時期です。あせもを防ぐためには、清潔にすることで、肌のバリア機能を高めることが大切です。

汗をかいたらこまめに拭き、シャワーや着替えで清潔にしましょう

汗に含まれる塩分や汚れは、お肌への刺激になります。

お風呂上がりや着替えの後に、保湿剤でやさしくお肌をうるおしましょう

保湿をすることで、乾燥を防ぎ、汗や摩擦などの外部刺激からお肌を守るバリア機能をサポートします。バリア機能が低下していると、汗が毛穴に詰まりやすくなり、あせもを引き起こしやすくなります。

大切なお子さんの健康のために 抗生剤の正しい知識を持ちましょう

——抗生剤とは——

抗生剤は、細菌の増殖を抑えたり、殺したりするお薬です。

——抗生剤の功績と問題点——

抗生剤は、細菌による感染症の治療に大きく貢献してきました。しかし、不適切な使用は、薬が効かない薬耐性菌を増やし、感染症の治療を困難にするという問題を引き起こしています。

——変わる医療の流れ——

このような状況を受け、2018年度の診療報酬改定では、小児科で「小児抗生剤適正支援加算」が設けられました。これは、医師が検査結果などに基づいて、抗生剤を処方しない理由を患者さんや保護者の方に丁寧に説明した場合に算定できるものです。薬を処方しないことに加算がつく、これまではない新しい取り組みです。



＜病気の原因と抗生剤＞

病気	主な原因	抗生剤
風邪/鼻水	ウイルス	不要
気管支炎/咳・痰	ウイルス	不要
百日咳	細菌	必要
インフルエンザ	ウイルス	不要
咽頭炎 (溶連菌以外)	ウイルス	不要
渗出性中耳炎	ウイルス	不要
尿路感染症	細菌	必要

——風邪の原因はウイルス——

風邪は、ウイルスが鼻やのどに炎症を起こすことで、くしゃみ、鼻水、せき、たん、などの痛み、発熱などの症状が出ます。重要なのは、風邪の原因は細菌ではなく、ウイルスということです。風邪の症状は、体がウイルスと戦っているサインです。

——風邪を治すのは自分の免疫力——

風邪を根本的に治す薬はなく、治すのは自身の免疫力です。医師が処方したり、薬局で売られている風邪薬は、あくまでつらい症状を和らげるための治療（対症療法）であり、ウイルスそのものに効果はありません。

——ウイルス感染症に抗生剤は無効——

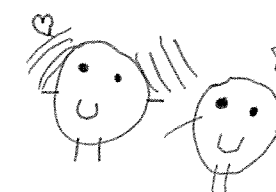
ウイルスが原因の風邪に抗生剤を使っても、治療効果がないだけでなく、副作用のリスクを高めてしまいます。

——細菌感染症には抗生剤が有効——

検査や細菌培養の結果、細菌による感染症と診断された場合には、抗生剤を使用することで症状の改善が期待できます。

——抗生剤の適正使用とは——

抗生剤の適正使用は、単に抗生剤の使用量を減らすことではありません。必要な場合に、適切な種類の抗生剤を、適切な量と期間で使用し、感染症を効果的に治療することが大切です。



題字と手書きのイラストは、ういお組さんにかいてもらいました。