

## 薬 劑



●市立芦別病院  
薬剤師 片倉 佐織

### \*\*\*\*\* 解熱薬の上手な使い方 \*\*\*\*\*

皆さんは、解熱薬を上手に使えていますか？

発熱とは本来免疫機能を高め、病原体の増殖を防ごうとする体の自然な反応です。そのため、微熱程度で安易に薬で熱を下げると免疫機能が低下し、風邪を長引かせてしまう場合があります。

よく患者様から「何℃以上で解熱薬を使ったらいいか？」と質問されます。例えば「38℃以上で」と目安のつもりで提示すると、38℃に至るたびに解熱薬を使用し続けることがあります。体温計の数字よりも患者様の状態こそ大切で、38℃以上でも食欲があって、眠れているよう

なら不要、37℃台後半でも、水分すら摂れないようなら一度薬を使って様子を見るのもよいと思います。

発熱の他、咳や痰の症状も体を守る自然な反応で、辛くなければ無理に薬で症状を止める必要はありません。特に、高齢者は風邪が長引くことが多く、風邪薬を飲み続けてしまうと肝臓や腎臓の機能が悪化する可能性があります。

体の免疫機能を高めるには、栄養と休息が大切です。もし、症状が辛く栄養や休息がとれない時はお薬を使い、体の免疫力を上手に発揮できるようにしましょ

## 食育だより<sup>59</sup> 「食教育のスタートライン」

学校給食センター



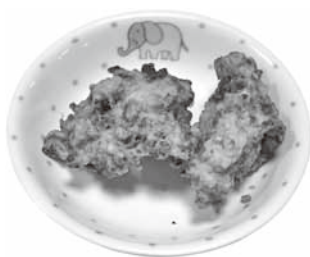
昨年4月より芦別市に勤務させていただいている栄養教諭です。今回は、学校での食教育という観点に絞り、市の取り組みを知っていただけたらと思います。学校の食教育を構成しているものは主に4つです。給食を食べる子どもたち、給食の食材を提供して下さっている方々、指導をする職員、そして、給食のメニューを考え、給食を作る私たち給食センターの職員です。

私たちがいつも大切にしているのは、作っている人の顔が見える給食です。…と言っても、調理員が給食を作りながら教室訪問などなかなかできるものではありません。ですから、手作りを取り入れ、子どもたちに誰が作っているのだろうと想像してもらおうことがスタートだと考えています。例えば、ホワイトルも小麦粉、バターを1時間ほど練って作りますし、だしも煮干しや削り節、昆布などから時間と手間をかけてとっています。当然、とびきりおいしくできることもありますし、プロとしては失格かもしれませんが、ちょっと予想と違うこともあります。「今日はとってもおいしいな」とか「今日はいつもと違うな」などと、子どもたちが食べながら給食について話してくれる、それが作り手の顔が見えることにつながるのではないかと思います。

まだまだやりたいこと、できることはいっぱいありますが、子どもたちが「今日の給食は何かな」と興味を持ってくれることが、私たちの当面の食教育の目標です。

## 🍴 今月の一品 🌸

### 納豆かき揚げ



幼児1人分のカロリー【122Kcal】

提供：芦別市つばさ保育園

納豆は良質なたんぱく質・ビタミン群・鉄分・カルシウム・食物繊維を含み、日本では古くから食べられている発酵食品です。納豆を作るのに必要な「納豆菌」は腸内環境を良くし、お腹の調子を整えるなどの効果があると言われています。今回のかき揚げは、納豆を揚げることで匂いを抑え、納豆が苦手な方にも食べやすい一品になっています。

▶材料 幼児5人分.....  
・ひきわり納豆50g (約1パック)・玉ネギ50g (1/4個)・ニンジン50g (1/5本)・青ピーマン25g (1個)・こなご15g・小麦粉50g・水

50ml・卵30g (1/2個)・砂糖5g・塩軽くひとつまみ・揚げ油適量

▶作り方.....

- ①玉ネギ、ニンジン、青ピーマンは千切りにする。
- ②ボウルに水・卵を入れて混ぜる。
- ③②に小麦粉・砂糖・塩を入れ、ダマにならないようによく混ぜる(衣は少し堅めに作る)。
- ④③に①の野菜・ひきわり納豆・こなごを加え混ぜ合わせる。
- ⑤タネを大きめのスプーンですくい、熱した揚げ油へ落とし入れて箸で形を整えながらカラッと揚げる。

# 健康のひろば

すこやか子育て



## □健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	2月22日(木) 12:45~13:00	平成29年10月~11月生 まれの乳児
7・8か月児健康相談	2月22日(木) 9:30~9:40	平成29年6月~7月生 まれの幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	3月1日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入 学前の幼児
育児相談室		身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

## □集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	3月1日(木)	保健センター(12:45~13:00)

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み・詳細 健康推進係

## ○保育園に遊びにきませんか○

在宅児に保育園児と交流してもらう「みんなで遊ぼう」を行います。

- 日時 2月7日(水)午前10時30分~11時10分
- 場所 つばさ保育園
- 対象 1歳~5歳までのお子さんとその保護者
- 定員 20組 ○申込期限 2月6日(火)

## 一時預かり事業の利用申請を受け付けます

平成30年度の一時預かり事業の利用申請を受け付けますので、希望する方は申請してください。

- 受付期間 3月1日(木)~随時
- ※月~金曜日、午前8時30分~午後5時15分
- 対象 芦別市に在住する1歳以上(離乳食完了)~就学時前の児童 ※発達に心配のあるお子さんは、ご相談ください。
- 申請に必要なもの ①印鑑②健康保険証③平成29年1月2日以降に本市に転入されている方は、平成29年度の課税状況証明書または特別徴収税額決定通知書(平成29年一時預かりに登録されている方は、必要ありません)
- ※申請書類は、つばさ保育園にあります
- 申し込み・詳細 つばさ保育園 ☎24-2772

## □こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

- 日時 3月8日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所 ○費用 無料
- その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

## ◎わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	2月19日(月)午前11時~11時40分※月1回行います
場所	児童センター体育室
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持ち物	飲み物



## ◎子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって簡単な歌を歌ったり踊ったり、また工作などもしたりして楽しみます。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	2月21日(水)午前10時~11時30分
場所	であえーる緑幸団地集会所
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	かわいいおひな様を作ろう
持ち物	お子さんに必要な物
費用	無料



日時	3月2日(金)午前10時~11時30分
場所	であえーる緑幸団地集会所
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	サンドイッチを作って食べよう
持ち物	お子さんに必要な物
費用	無料

## ◎赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月のお子さんと保護者
日時	2月13日・20日・27日・3月6日・13日 (全て火曜日)午前10時30分~11時30分
場所	子育て支援センター広場

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

## □ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

- 日時 3月9日(金)午後1時30分~3時30分  
(毎月第2金曜日)
- 場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」  
(滝川市栄町3丁目6番28号)
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201