

2019年 2月号 おおきくなあれ



岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ
HPアドレス <http://www.kawamuramedical.or.jp>

No. 227

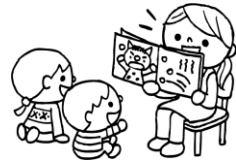
まだまだ寒さが続いています、暦の上では、もう春ですね。

インフルエンザが流行して多くのお友達が来所されています。体調が悪い時は無理をせず、休養しましょう。そして手洗い・うがいで予防はもちろん、睡眠



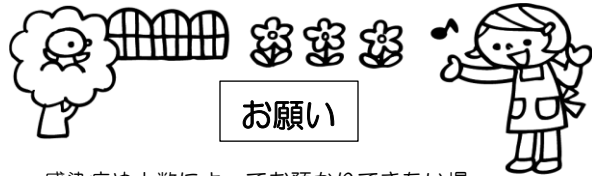
と栄養もしっかり摂ってくださいね。暖くなるまであと少し。体調管理をしっかりして、寒い冬を乗り越えましょう。

今日は節分！大豆パワーで今月も元気におおきくなあれ！！



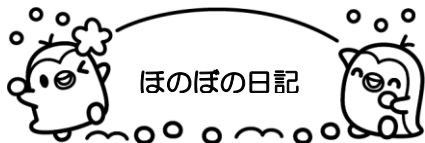
豆まきの秘密

「節分に、病気や災厄を追い払うというのはわかるけど、なぜ豆をまくのだろう」と疑問に思ったことはありませんか？昔、中国では、米、麦、アワ、キビもまいていたそうです。日本では、クリやお金をまく所もあったとか。又、大豆には強い生命力があること、この時期に栄養価の高い大豆を食べるとよいこと、豆のはぜる音をオニが嫌うこと、などが理由として考えられています。



お願い

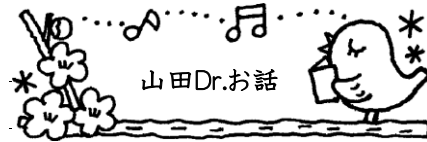
感染症や人数によってお預かりできない場合もありますので、利用する際は、必ず予約の電話を入れて下さい。又、かかりつけ医の薬を飲んでる場合、薬剤情報提供書(お薬手帳)と薬をお持ちください。坐薬、頓服をお持ちでしたら、熱の有無に関わらず、毎回お持ちくださいますようお願いいたします。



ほのほの日記

今月はインフルエンザA型で来所されるお友達が多く見られました。その他の感染症では水痘・手足口病のお友達が数名みえました。

高い熱が出て来所された3歳児のAちゃん。インフルエンザの検査をしてA型を発症。しばらく続けて来所することになりました。初日はお母様と離れるとき悲しくて泣けました。次の日も少し寂しそうにしていたのですが、日中はニコニコ。熱も下がり元気な姿をみせてくれました。そんなお母さんが大好きなAちゃんに「もうすぐお母さんが迎えにくるよ。」と、いうと保育士に「先生はお母さんいるの?」と。保育士が「いるよ。」と答えると、「どこにいるの?」とすかさず聞くAちゃん。「お家だよ。」と答えると、その後少し考えて「先生のお家はここじゃないの?」と不思議そうな表情。どうやら、保育士がクララの部屋に住んでいると思ったみたいです。「先生もAちゃんみたいにお家があるんだよ〜。」と言ったら納得していましたがその発想がとても可愛らしいと思いました。



山田Dr.お話

加熱式タバコは、従来の紙巻きタバコのように、タバコ葉に直接火をつけるのではなく、タバコ葉に熱を加えてニコチンなどを含んだエアロゾルを発生させる方式の新型タバコである。加熱式タバコの中でもアイコスが最も普及している。

新型タバコ(加熱式および電子タバコ)から発生するエアロゾルは、単なる水蒸気ではない。加熱式タバコを使用した場合のニコチン摂取量は、従来の紙巻きタバコと比べ、ほぼ同等かやや少ない程度であり、発がん性物質であるニトロソアミンは、紙巻きタバコと比較すれば10分の1程度と少ないものの、この量が化粧品などから検出されれば即座に回収・大問題となるレベルである。加熱式タバコは、従来の紙巻きタバコと同様に有害物質・発がん物質が発生する明らかなタバコ製品である。2018年にロシアで開催されたサッカーワールドカップでは、紙巻きタバコも新型タバコも禁止とされた。我々は、子どもたち、すべての人たちをタバコの害から守るために屋内全面禁煙を進めていかなければならない。



子どもの足 元気に育てたい!



①土踏まずができていない

土踏まずが未形成の子は、足の指の力が弱い為、転びやすくなり、運動能力も低下します。

②浮き指がある

歩くとき、足の指が地面につかない状態を「浮き指」といいます。浮き指だと地面をしっかりつかんで歩くことができず、土踏まずの形成にも影響してきます。



③親指が変形している

親指が曲がっていると、姿勢が悪くなりやすく、きれいな歩行ができにくくなります。

④足の形が変化している

骨盤や脊柱、肩、肩甲骨、あご、口、目などにも悪影響を及ぼすケースもあります。

【元気にあそべる靴選びのポイント】

Point1 調節ベルトがついているもの(靴のベルトは、足を固定し、靴と足を一体化させる役割があります。)

Point2 足の長さよりも、5~9mmのゆとりがあるもの(子どもの足はすぐに成長してしまうので、少し余裕をみて5~9mmくらいのゆとりを目安に選ぶと良いでしょう)

Point3 しっかり固定できるかかとのもの(かかとの部分がしっかりしていて、かかとを包み込むような形のものを選びましょう)

Point4 クッション性があり、足が曲がる位置で曲げられる靴底(靴の前と後ろを両手でさみ、曲げてみましょう。靴底が前3分の1くらいのところで、すんなりと曲がるものがお勧めです)

Point5 つま先が広がり、厚みのあるもの(指を自由に動かせるように、つま先に厚みがあり、足形に合ったものを選びましょう)



感染症予防のために

気温が下がり空気が乾燥すると、インフルエンザ、嘔吐・下痢症状など、感染症が流行しやすくなります。感染症の予防として以下のことに気を付けましょう。

- 室内の清潔
- 室内の温度調節
- 室内の空気の入替え
- 手洗い・うがいをする
- 食事・おやつの前に手指の除菌をする

言葉あそび「じつわり」

- そうは問屋が卸さない: そうはとんやがおろさない (物事は、自分の思っている通り都合よくは運ばないということ)
- 自棄のやん八: やけのやんぱち (やけになった状態を、人の名前のようにするという言葉)
- 恐れ入谷の鬼子母神: おそれいりやのきしもじん (「恐れ入りました」をしゃれていう言葉)
- その手は桑名の焼蛤: そのてはくわなのやきはまぐり (うまいことを言っても、その手は食わないということ)
- 知らぬ顔の半兵衛: しらぬかおのはんべえ (知っていながら、とぼけて知らないふりをする)