

2019年 10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.kawamura-medical.or.jp>

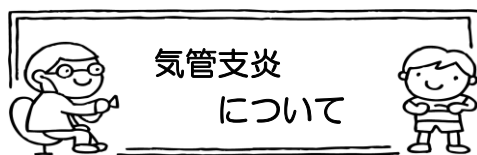
No. 235



秋晴れの青空に、くっきりと飛行機雲が1本。空気が澄んでいるほど、雲がきれいに長く残るそうです。

秋といえば、何を思い浮かべますか？食欲の秋、運動の秋などいろいろありますが、読書の秋もいいですね。10月27日～11月9日は読書週間です。お子様の好きな絵本やお気に入りの一冊を一緒に見つけてみてはいかがでしょうか？

今月も元気におおきくなあれ！



気管支炎について

主な症状

- ・「コンコン」と乾いた咳から痰がからんだ「ゴホゴホ」という咳へ移行する
- ・38～39度の高熱
- ・一日中、咳が止まらない、寝ている間も湿った咳が出る
- ・悪化すると呼吸困難になる
- ・食欲不振や嘔吐が見られることもある

予防

室内が乾燥しないようにする。又、湿度は50～60%くらいを目安に調節するとよい。

注意

2歳児以下は、気管支炎からすぐに肺炎を起こすことがあります。呼吸困難の兆候が見られたら早めに受診しましょう。

体育の日って？ 「体育の日」は、昭和39年10月10日、東京オリンピックの開会式が行われた日にちなんで、その2年後の昭和41年に国民の祝日となりました。現在では10月の第2月曜日が「体育の日」となっています。青空の下、おおいに体を動かして楽しみましょう。



持参薬等についてのお願い

朝の薬は必ず、ご自宅で飲ませてくださいますようお願いいたします。又、持参された内服薬が複数ある場合でも1つ1つに記名をし、当園で飲む分の1回分のみを持参して頂きますようご協力をお願いします。



秋の衣替え

朝夕の気温差が激しいこの時期は、子どもたちの服装に頭を悩ますことが多いものです。よく、「子どもはおとなより体温が高め」といいますが、だからといって寒がりの子に薄着をさせ体を冷やしてしまえば、風邪を引く原因にもなりかねません。

子どもがいつも元気であるためには、その子にとって心地良い衣服を身につける「適着」という考えが大切です。暑さや寒さに応じたその子なりの「適着」の心地良さが実感できると、子どもは成長に伴い、自分自身で脱ぎ着できるようになります。成長に合わせた言葉がけで自分で調整できる力を養う。



<p>◎0～1歳児 動きの少ない乳児は、幼児よりも着衣を1枚多めにしますが、その子の汗のかき具合、足先の体温などを目安にこまめに調節しましょう。この時、「暑いから脱ごうね」などと声をかけ、「暑い」「寒い」という概念そのものを感じられるようにします。</p>	<p>◎2～3歳児 言葉がわかるようになってきたら、一方的に「暑いでしょう」と大人の判断を強いるのではなく、「今、どう？暑い？寒い？」「汗をかいているけど、大丈夫かな？」などと声をかけ、自分で考えさせるようにします。</p>	<p>◎4～5歳児 就学に向けた訓練のためにも、暑そうにしていたら、「どうしたらいい？自分で考えてごらん」などと、その子の理解度に応じた言葉がけし、自分自身で適着を考え、脱ぎ着できるように働きかけていきましょう。</p>
--	--	--

さつまいもの6つの秘密



- ①さつまいもは何の仲間？
さつまいもはアサガオなどの仲間「ヒルガオ科」に属します。
- ②さつまいもの名前の由来は？
さつまいもが日本に伝わったのは、今から400年ほど前。中国から沖縄、鹿児島(薩摩)へと渡り、全国へ広がったといわれています。そのため「さつ(薩摩)まいも」と呼ばれています。
- ③さつまいもの種類はいくつある？
さつまいもというと、赤紫の皮に黄色の中身をイメージしますが、世界のさつまいもの種類は3000種以上あり、色、形、味もさまざまです。
- ④焼きいもはなぜ甘い？
さつまいもは、主成分であるでんぷんが熱によって、糖分に変わることによって甘くなります。短時間で焼き上げたものは、水分が多く、長時間焼き上げたものは、パサパサに…30～40分くらいが焼き時間の目安。
- ⑤ホクホクを保つための保存法は？
最適な貯蔵環境は温度13～15℃、湿度は80～90%くらい。

