

2021年 1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. 250



明けましておめでとうございます。昨年中は多くのご協力をいただき、ありがとうございました。今年も子どもたちに寄り添い、保育のあり方を学び、看護の知識を増やしながら頑張っていきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

新しい年が始まりました。今年はどういう年！！「牛」は古くから食牛や乳牛、耕牛と呼ばれ酪農や農業で人々を助けてくれる存在として重要な生き物でした。大変な農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、うし年は「我慢(耐える)」や「発展の前触れ(芽が出る)」を表す年になると言われています。2021年丑年は、いったいどんな年になるのでしょうか？新型コロナウイルスの影響で、まだまだ耐え忍ぶ年になるかもしれませんが、地道に突き進むことで新たな発展へと繋げる年にしていきたいですね。まだまだ厳しい寒さも続きますが、今月も元気におおきくなあれ！！

☆お正月遊び☆

羽根つきや凧揚げ、福笑い... お正月ならではの遊びには様々な種類があります。お正月遊びを行うのは、昔からの行事や遊びを通じて、子ども達に日本の文化を受け継いでいくねらいがあると言われています。お正月遊びには様々なものがありますが、その一つ一つに由来や意味があります。どのようなものがあるのでしょうか。

○強く逞しい男の子になるように【コマ回し】

真っ直ぐに芯が通ったコマはよく回ることから、「お金がまわる」「物事が円滑にまわる」とことにかけて縁起物とされています。日本には奈良時代頃、中国から伝来してきました。

○幸せな1年を願って...【だるま落とし】

転んでも起き上がることから縁起物とされているだるま。しかし、だるま落としのだるまは起き上がりません。そのため、転ばないように＝新たな1年に災いや困難がないように...と願いを込めて遊ばれるようになったと言われています。

○大勢で楽しめる【すごろく】

すごろくは奈良時代に日本に伝わったと言われる遊びです。もともとは2人で相手の陣に攻め入る早さを競う「盤すごろく」が主流でしたが、次第に旅や人生にかけた「道中すごろく」「出世すごろく」などが広く親しまれるようになりました。

○子どもの無病息災を願う【羽根つき】

羽根つきは1年の厄をはね、子どもの健やかな成長を願う遊びです。元は、「羽に硬貨をつけたものを蹴る」遊びで、室町時代に中国から伝来したと言われています。

○高く上がるほど元気に成長！【凧揚げ】

凧揚げは江戸時代頃、男の子の誕生祝いとして親しまれていた遊びです。凧が高く上がるほど子どもが健やかに成長すると言われています。平安時代に貴族の遊びとして伝来しましたが、元は中国にルーツを持つもので、占いや戦いの道具として使われていたのだとか...

○笑う門には福来る【福笑い】

明治時代頃からお正月の遊びとして定着している福笑い。その起源についてはわかっていない部分も多くありますが、新年の幸福を願い、縁起物であるおかめやひよっとこの顔を用いて親しまれるようになったと言われています。

○集中力アップにも！【お手玉】

奈良時代頃からすでに親しまれていたとされているお手玉。袋の中に小豆や大豆を入れる現在の形になったのは江戸時代だと言われています。

体の中から温めて冬を乗りきろう！

寒い日が続く、体の冷えが気になる季節。最近では子どもの低体温症も増えています。体温が低いと免疫力が低下し、風邪や病気にかかりやすくなります。体を温める食べ物を積極的に取り入れて元気に過ごしたいですね。

《野菜》

体を温める野菜は地中で育つ根菜類が多くなっています。根菜類は寒い時期に旬を迎え、体を温めると言われています。

例：生姜、にんじん、かぼちゃ、ゴボウ、レンコン、玉ねぎ、じゃがいも

《果物》

寒い地域で採れる果物は体を温めます。

例：りんご、さくらんぼ、ぶどう



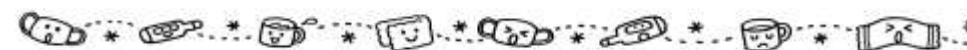
《発酵食品》

発酵食品は体の代謝をよくする酵素を含んでいるため体を温めます。

例：納豆、キムチ、味噌、チーズ、ヨーグルト

ただ酵素は熱に弱いので加熱調理をするときは最後に加えて加熱しすぎないのがポイントです。

体を温める食べ物で体の中からポカポカになりましょう！！



冬の病気といえば『かぜ』とインフルエンザが主役です。かぜは、発熱・鼻水・咳などを主な症状とし、子どもがかかる病気でも多いですね。

今回はインフルエンザについてお話ししましょう。

☺症状☺

通常1~3日の潜伏期間をおいて発症します。急に高い熱が出て、悪寒・のどの痛み・頭痛・関節痛・嘔吐・下痢などの症状があります。

症状や病状にもよりますが、発熱などの症状が出てから12時間以上~48時間以内の受診が適しているといわれています。

☺治療☺

新しい抗ウイルス作用のある薬があり、発症から48時間以内に内服すると発熱期間を1~2日短くするとされています。

十分に水分を取り、室内を暖かく、加湿をして静かに休ませます。

回復後、保育園等登園する場合、元気さや食欲が戻ってからにしましょう。

