

2021年2月号 おおきくなあれ



No. 251

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>

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続くこの頃。子どもたちはひんやりとした空気を肌で感じたり白い吐息を吐いたり、小さい体で季節を感じながら過ごしている子もいるかと思えます。室内での遊びが増え、ちょっと遊び足りない様子の子もたち。室内だからこそ楽しめること、冬のこの季節だからこそ楽しめることを見つけながら、過ごして欲しいなと思えます。毎年この時期にはインフルエンザが流行しますが、先月のクララでは、発熱や咳、鼻汁の症状で利用されるお子さんがほとんどでした。このままインフルエンザや他の感染症にかからず、みんなで乗り切りたいですね！今年度も残り2ヶ月を切りました。一日一日を大切に、今月も思い切り楽しんで過ごして欲しいです。そして、春を待つ草木のように、どの子も今のうちにしっかりと体力充電し、心も体もおおきくなあれ！！

★さかなを食べよう★

現在の日本では肉食化が進み、魚介類の消費率が年々下がっています。魚にはビタミンやミネラル、DHA、EPAなど栄養素がたくさん含まれています。2月は金目鯛や真鱈が旬の季節です。お鍋や煮付けにすると、独特の臭みが取れて子どもでも食べやすくなりますよ。ぜひご家庭でも食べてみて下さい！

いただきます



♥バレンタインデーとは？♥

バレンタインはキリスト教にまつわる行事です。実は、チョコレートを贈るのは日本独自の文化。欧米ではカードや花を贈り合うのです。日本では、1985年にチョコレート業者が行ったバレンタインキャンペーンがきっかけとなり、今ではチョコレートが2月14日の象徴になっています。2月14日には、なんと日本のチョコレートの消費量の20%がその日に消費されると言われています。それほどチョコレートを販売する製菓業者にとっても、消費者にとっても一大イベントということですね♪

甘くて美味しいチョコレート。つつい食べ過ぎてしまわないように注意しましょう。そして、食べた後は歯磨きを忘れずに！！

3歳以上は肥満に注意！！



乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配いりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。ただ心配なのは3歳以降に太ってきた場合。特に6歳以上の肥満は70%~80%が大人の肥満に移行し、生活習慣病やメタボリックシンドロームを生じるので注意が必要です。

子どもの肥満の一番多い原因は消費カロリーが摂取カロリーよりも下回っていることです。外出しづらい状況でどうしても運動不足になりがちですが、おうちで縄跳びをしたり近所を散歩したり、階段の上り下りをしたりするなど、大人も一緒に楽しみながら体を動かす機会を持てるといいですね。

その他早寝早起きをし、規則正しい生活をすることや、間食を減らしスナック菓子やジュース類を摂りすぎないことにも配慮しましょう。大人になってから健やかな生活を送るためにも小さいうちから適切な食生活や運動などで肥満を予防することが大切です。

鬼はそと！福はうち！節分の豆知識

2021年の節分の日『2月2日（火）』です。

「毎年、2月3日が節分の日」と思っている人が多いかと思いますが、年によって日にちが変わることがあります。

節分は【みんなが健康で幸せに過ごせますように】という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外！福は内！」の掛け声と共に、豆をまいて鬼をやっつけよう。でも、どうして豆をまくのか？ 悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために豆まきをします。

豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われていています。場所によっては、自分の歳の数よりも一つ多く食べる場所もあるそうです。

恵方巻を節分の日の夜に、その年の恵方に向けて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事が叶うとも言われています。

「鬼は外～」「福は内～」と子どもの大きな声で鬼も病気も追い払いたいものですね。乾燥は大敵。室内温度20~24%、湿度50~60%。保湿に気をつけ室内の温度調整と換気をこまめにしましょう。

