

2021年5月号 おおきくなあれ



No. 254

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>

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを覚える今日この頃。新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。先月のクララでは、咳・鼻汁・発熱の症状で来園されるお子さんが多くみえました。中には、しつこい症状に悩まされ、何日も保育園をお休みしなければならなかった子もみえました。どの子も春先の不安定な気候と環境の変化に対応するのはなかなか大変だったようです。さて、5月はどうでしょうか…体調管理に注意しながら、今月も楽しく過ごしてほしいですね。そして、むくむく伸びる新芽のように、どの子も元気におおきくなあれ！！



子どもの「五月病」って？

幼児や小学生でも「五月病」になる事があるとご存知ですか？

環境の変化に順応しようと頑張りすぎると、心の緊張がずっと続き、ストレスが蓄積されてしまいます。それがゴールデンウィークなどの長期休暇に入る事で、気が緩み、張り詰めていた緊張が途切れてしまうのです。子ども達にとって、入園や入学・進級などは大きな環境の変化です。不安を感じたり、緊張してしまうのはおかしくありませんよね。真面目で頑張り屋さんほど「きちんとやろう」という気持ちが強く、自分でも気づかないうちに心が疲れてしまいます。この時期は休日の子どもの様子に注意をしてあげてください。

例えば、「表情が暗い、口数が減った、寝つきが悪い、それまで好きだったおもちゃに興味を示さない、園や学校に行きたがらない、すぐ不機嫌になる」など、サインがあります。

でも一番戸惑っているのは子ども自身です。どのようにフォローしてあげれば良いのかというと…まずはのんびりと過ごさせてあげる事。いつもは自分で出来ることをやらなくてもあまり叱らず、リラックスできる環境を作ってあげる事が大切です。やりたがらない事があれば少し手伝ってあげてもいいでしょう。新しいルールや環境に適応しようと頑張っている時期だからこそ、家では「〇〇しなさい！」ではなく、「一緒にやろうか？」「大丈夫だよ」と声を掛けてあげてください。ご家族のそうした言葉や環境が子ども達の気持ちを軽くしてくれますよ。疲れた心にそっと寄り添っていくと自然と治っていくのが「五月病」の特徴です。成長の歩みは、人それぞれ。子どもの歩みに合わせながら焦らずに見守ってあげてくださいね。



旬の食材を食べよう！！



5月は初夏の味覚が楽しめる美味しい季節です。彩り豊かな旬の物を日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？ということで5月に旬を迎える食材をいくつかご紹介します。

☆アスパラガス

アスパラには乳酸をエネルギーに変えて疲労回復やスタミナ増強を促すアスパラギン酸と血管を丈夫にするルチンが入っています。スーパーでは緑色が鮮やかでしっかり締まっているもの、全体にハリがあり切り口がみずみずしいものを選びましょう。

☆カツオ（初鯉）

1年に2回旬を迎えるカツオ。秋に旬を迎える戻りカツオは脂がのって濃厚な味に対し、春の初鯉は脂身が少なく、鮮やかな赤色をしていてさっぱりとした味が特徴です。

たんぱく質やビタミンB群、鉄やマグネシウムなど栄養も豊富です！

☆新じゃが

じゃがいもに比べて水分が多く、ビタミンCが多く含まれています。でんぷん質のおかげで熱に強いので加熱してもビタミンCが壊れにくく、また皮が薄いため皮ごと食べられるので、より栄養を摂取しやすくなります。これらの旬の食材を食べて元気な体を作りましょう！



5月5日 こどもの日

こどもの日は、端午の節句の日でもあります。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

端午の節句は、もともと病気や災い（悪いもの）をさけるための行事だったそうです。

★どうしてこいのぼりを飾るのでしょうか？

「鯉」というお魚は、強くて流れが速く、強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう魚。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることをおねがいの意味が込められています。一番大きい鯉は、真鯉（まごい）といって黒い鯉。二番目に大きい鯉は、緋鯉（ひごい）といって赤い鯉。一番小さい鯉は、子鯉（こごい）といって青い鯉。それぞれ名前があるのですね。

端午の節句では、こどもの日には菖蒲の葉を入れたお湯につかるといいと考えられているそうです。菖蒲の葉っぱは、香りが強いので、病気や悪いものを追い払ってくれるとされているからだそうです。

それが今になるまで、ずっと伝わってきているのですね。

ぜひ、菖蒲湯に入ってみてください。

