

2021年6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. 255

色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの時期。季節の移り変わりについていくのも大変です。体がまだ暑さに慣れておらず、体調も崩しやすくなりますので、注意が必要です。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ほとんどでした。暑さに慣れないこの時期は、体調も崩しやすくなります。栄養のあるものをバランス良く摂ることを意識したいですね。しっかり食べてしっかり遊び、梅雨の晴れ間のお散歩や小動物との出会いなど、梅雨の季節ならではの楽しい経験がたくさんできるといいですね。今月も元気におおきくなあれ！！



梅雨(つゆ)ってなあに？

5月から7月にかけて毎年めぐって来る曇りや雨の多い期間のこと。梅雨が明けると、本格的な夏が始まると言われています。主に、中国の長江沿岸辺りから北海道を除く日本までの広い範囲で見られる気象現象です。梅雨の始まりは「梅雨入り」梅雨の終わりは「梅雨明け」と呼ばれ、地域によって時期は異なりますが、一般的に日本では6月が梅雨の時期としてメジャーかもしれません。

《梅雨に「梅」の漢字が使われる理由》

「梅雨」と書くようになった理由は様々あるようですが、一説によると雨が降る季節はカビが生えやすい為、黴(かび)という漢字を使って「黴雨(つゆ)」と呼ばれていたものの、漢字が読みづらいために「梅雨」という漢字に変化したとされています。他にも、中国で梅の実が熟す時期が雨期であった為、「梅」という漢字を使うようになったという言い伝えもあるようです。

《日本で「梅雨(つゆ)」と呼ばれるようになった理由》

日本では、江戸時代頃から「梅雨」という言葉が使われていたそうです。「つゆ」と呼ぶようになったのにはいくつか理由があるようですが、一つは雨が降って枝先や葉っぱについた「露(つゆ)」を連想したことがきっかけと伝えられています。また、雨が降ることで梅の実が潰れて落ちるため、「潰ゆ(ついで)」と言われるうちに「つゆ」という呼び名に変化した説など、明確に定められているものは無いようです。

雨でじとじと…というちょっと憂鬱なイメージもあるけれど、この時期ならではの発見や遊びをたくさん見つけられるといいですね♪



歯を大切に！

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」歯の病気の予防や歯の健康を保つためのケアを習慣化しようという目的の週間です。そこでお子さんの歯磨きのやり方についてお伝えします。

○6ヶ月くらいから

下の歯が生えてきたらベビー用の歯ブラシを持たせて握ったりしゃぶったりしながら遊んで慣れることから始めましょう。慣れてきたらブラシを軽く歯に当て、優しく動かします。

○1歳～2歳頃

大人が見守りながら本人にも歯磨きをさせて、できたらたくさん褒めてあげましょう。そのあと大人が仕上げ磨きをします。正座した大人の膝の間に子どもの頭を置いて固定して磨きます。できそうなら口に水を含んで「ブクブク、ペツ」とうがいの練習も始めましょう。

○3歳～6歳

生えそろった乳歯を大切に守る期間です。親子で一緒に歯磨きをしながら「奥歯はどうか？」「歯の裏側も磨こうね」と声をかけましょう。うがいができるようになったら歯磨き粉をブラシの先端に少しつけて使ってみましょう。

嫌がる子は歯を磨けたらカレンダーに【できたねシール】を貼るなどのルールを作って楽しみながら磨けるといいですね。



こどもの体温について



- ・健康な子どもの体温は一般的に、朝は低めで夕方は高めです。
- ・運動をしたり、食事をしたあとは体温が高くなります。
- ・赤ちゃんは、厚着や暖房などの影響で、高く測れてしまうことがあります。

体温は個人差があります。お子さんが健康なときの体温を知ることが大切です。測っておきましょう。起床時・昼頃・夕方・寝る前の4回。これを母子手帳に書いておくと、予防接種を受けるときや少し熱があるときなどの参考になります。

脇・口・耳等検温方法は機器において様々ですが、今回は脇での測り方を紹介します。

☆体温の測り方(脇での検温方法)☆

1. ワキのくぼみの中央に体温計の先端をあてます。
2. 体温計が上半身に対して30度くらいの角度になるようにしてワキをしっかり閉じます。
3. そのまま動かさないようにします。

乳幼児は身体が小さかったり、皮下脂肪が少なかったりするため周囲の温度の影響を受けやすく、体温調節機能が未熟であるため、ちょっとしたことで体温が上下します。《子どもの体温は変わりやすいもの》ということを感じ、機嫌や全体の様子なども大切にしましょう。

