

2021年7月号 おおきくなあれ



熱中症に気をつけよう！

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. 256

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。今月も、この季節ならではの楽しみに触れながら、楽しく過ごして欲しいなと思います。先月のクララでは、咳、鼻汁、発熱の風邪症状で来園されるお子さんがほとんどでしたが、発熱だけでなく、同時に嘔吐や下痢をするお子さんが多くみえました。この時期は、夏風邪が流行したり、熱中症も心配な日々が続きます。水分をしっかり摂り、夜も早く寝て、十分に体を休めて下さいね。セミの声にも負けないくらい元気に夏ならではの遊びを楽しんでほしいものです。今月も暑さに負けず、おおきくなあれ！！

「食」から夏バテを回避しよう！



◎回避策3つのポイント◎

①朝食は欠かさずに！1日3食きっちり食べさせよう

毎日きちんと朝・昼・晩3食の食事を摂り、生活のリズムを整えることは、健やかな体づくりの基本です。規則正しいリズムで食事を摂ることが、体内時計の正常化に重要な役割を果たします。

②アイスやジュースなど冷たい物ばかり摂りすぎない

気温が高くなるとアイスクリームやジュースを欲しがると子どもは多いですが、食べ過ぎには注意が必要です。

③食欲がない時は消化の良い物を少しずつ食べさせよう

食欲がないからといって食事をしないでいると、エネルギー不足や体調不良になってしまうことがあります。口当たりが良く消化の良い物を少しずつ食べさせるようにしましょう。

◎夏バテ防止に！おすすめ食材◎

夏バテ防止には、炭水化物やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養バランスのとれた食事をすることがポイントです。

- ・ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富な食材→ナス、キュウリ、トマト、かぼちゃ、ゴーヤ
- ・たんぱく質が豊富な食材→豚肉、豆腐
- ・たんぱく質やカリウム、ミネラルが豊富な食材→枝豆
- ・たんぱく質やカルシウムが豊富な食材→ヨーグルト

※例えば、カレーを作る時には豚肉とナスやトマトなどの夏野菜をふんだんに入れる、冷やっこをやめて豆腐と野菜たっぷりのサラダにするなど、旬の野菜を組み合わせながら上手に活用して夏バテ予防を目指しましょう！！

暑くなると気をつけなければいけないのが熱中症。小さなお子さんはまだ体温調節がうまくできず大人よりも熱中症にかかりやすいため、より一層の予防や対策が必要です。

- 周りの大人が気にかけてよう…遊びに夢中になると喉の渇きや不調に気づくのが遅くなります。子どもの様子をみながら顔が赤く、たくさん汗をかいている時は一度涼しい場所へ移動し、十分な休息を取りましょう。
 - 水分をこまめにとる…子どもは新陳代謝が活発なため体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいので定期的な水分補給を心掛けましょう。
 - 地面からの照り返しに注意…子どもの照り返しは大人より多く受けることを常に意識し、子どもの高さの気温や湿度を気にかけてみましょう。
 - 熱や日差しから守ろう…熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身に付けたりしましょう。
 - 室内遊びも油断大敵…日差しがない屋内でも熱中症は起こります。温度管理や水分補給を忘れないようにしましょう。
- 熱中症に気をつけながら暑い夏を楽しく過ごしましょう！

☆7月7日の七夕とは？☆

昔、中国から日本に伝わった星祭りです。彦星と織姫という男女の星が、天の川を挟んで向かい合っていて、この2つの星が1年に一度、7月7日にだけ会えるという言い伝えから、祭りが始まりました。



☆なぜ、七夕に笹飾りをするの？☆

人々は『織姫さまのように、はた織りやお裁縫が上手になりますように』『織姫さまのように願い事が叶いますように』とお願い事をしたのが始まりだと言われています。笹の葉に飾ると、織姫と彦星の力で願いが叶えられたり、みんなを悪いものから守ってくれるという言い伝えがあるそうです。

七夕では、様々な飾りを笹の枝に吊るします。その飾り一つひとつにも、それぞれ願いや意味が込められています。

- ◇ひし形つなぎ・・・裁縫が上達するよという願いが込められています。
- ◇くずかご・・・物を粗末にしないように、整理整頓が上手にできるようにという願いが込められています。
- ◇ちょうちん・・・織姫と彦星に明かりを捧げるために飾ります。

☆七夕にそうめんを食べる理由☆

七夕にそうめんを食べると、健康に過ごすことができると言われています。7月7日は、家族みんなでそうめんを食べるのもいいですね。

