

2021年9月号 おおきくなあれ



No. 258

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>

夏の思い出と共に、なんだか一回り大きくなり、たくましくなった子どもたち。いつの間にか、セミの音がコオロギの声に変わり、季節はどんどんと秋に近づいてきました。先月のクララでは、発熱、咳、鼻汁の風邪症状で来園されるお子さんが特に多かったです。また、手足口病やヘルパンギーナなどの夏風邪にかかるお子さんもみえました。高熱と喉の痛みを伴うヘルパンギーナがこの夏は各地で流行したようです。ヘルパンギーナはワクチンなどなく、手洗い・うがいなどで予防するしかありません。日中はまだまだ暑い日が続きます…夏バテで体力を落とした子を様々なウイルスが狙っています！引き続き手洗い・うがいなどの風邪予防を忘れずに続けていきたいですね。どの子もしっかり食べてぐっすり眠って、パワー蓄えておおきくなあれ！！



◇秋の花粉症◇

花粉症は春のスギ花粉だけと思いませんか？実は、秋にも特有の花粉症があります。これは、イネ科やキク科などの草花が放出する花粉で、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状を起こします。スギ花粉と違って、こうした背の低い草からの飛沫は範囲に限られ、広い地域で大流行することはありませんが、家の近くに河川敷や野原がある方は要注意です。

○秋の花粉症の原因となる植物○

イネ科：イネ(7月中旬～8月)

キク科：ブタクサ(8月中旬～10月)、ヨモギ(9月～10月)、セイタカアワダチソウ(10月～11月)

クワ科：カナムグラ(9月～10月)



秋の花粉症シーズンは、肌寒くなる季節の変わり目なので、「夏風邪かな？」と思って、花粉症に気付かない人が多いようです。また、スギ花粉症のある方は他の花粉症を合併するリスクも高いと言われています。くしゃみや鼻水が続いて、風邪がスッキリ治らない…と思ったら、花粉症の可能性もありますので、一度医師に相談してみるといいですね。

子どもの応急手当（9月9日は救急の日）

「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせからこの日を救急の日といい、1982年に厚生省（現 厚生労働省）によって制定された記念日。救急について知ろう！という日です。秋は過ごしやすい気候になり外遊びがたくさんできて嬉しい季節ですが、その分ケガが多くなる時期でもあります。

救急の日に因んで、いざという時の応急手当についていくつか知っておくといいですね！

★外で転んで擦り傷ができたなら…まず大切なのは止血と感染の予防です。水道水で傷口の汚れをきれいに落とし、出血が多い時は滅菌ガーゼ(無い場合はハンカチ)を傷口に当てて圧迫します。傷口が大きく、血が止まらない時は病院で診てもらいましょう。

★鼻血がでたら…鼻血を飲まないように下を向けさせましょう。小鼻を指で押さえて圧迫します。そのまま5分ほど安静にします。鼻の付け根ではなく、鼻の左右膨らんでいる部分をおさえるのがポイントです。

★やけどをしたら…流水ですぐに（できれば30分程）冷やします。衣服の上からやけどを負った時は無理に脱がさず、衣服の上から流水で直ちに冷やしましょう。



9月になると暑くも寒くもないカラッとした爽やかな日もありますね。夏が終わって秋に入っても楽しいことはまだまだ。秋といえば食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋のイメージが浮かびますね。今回は食欲の秋について。秋の味覚を子どもの食生活に取り込んであげましょう。旬の物は、栄養価も高く、格別に美味しいです。

- ◎野菜・・・カボチャ、サツマイモ、えのきエリンギ、かぶ、里芋しいたけ
- ◎果物・・・りんご、梨、柿、栗
- ◎魚介類・・・鰹、いわし、鮭、鯖、昆布

9月20日 敬老の日

敬老の日とは、『多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日』です。身近な人を大切に、感謝する気持ちを思い出させてくれる休日です。おじいちゃん、おばあちゃん、ご両親などの大切な人へ、お花やギフトをプレゼントして「いつもありがとう」の気持ちを伝えて下さい。