

# 2022年3月号 おおきくなあれ



No. 264

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>

無事に今年度の最終月を迎えることができました。卒園や進級を控える子どもたちの一年を振り返ると、感慨深いものがあります。3月は旧暦で「弥生(やよい)」とも言います。弥(いや)は「いよいよ、ますます」、生(おい)は「生い茂る」を意味し、もともとは草木が芽吹くことを弥生(いやおい)と言っていたものが転じたそうです。元気いっぱいな子どもたちを見ると、この言葉がぴったりだと感じるこの頃です。先月のクララでは、発熱や咳、鼻汁の風邪症状で来園されるお子さんがほとんどでした。3月は季節の変わり目です。昼夜の寒暖差もあるので、着脱しやすい服装で過ごすよう心掛け、汗をかいたら、できるだけ着替えるようにしましょう。年度末はバタバタとしますので、健康管理には十分に注意して過ごしていきたいですね。一年の様々な経験から、どの子の顔も自信と期待でキラキラと輝いて見えます。今後も新しい世界に飛び立つ子どもたちを温かく見守っていき、新しい生活の話を聞けることを楽しみにしています。穏やかな春の日差しの中で、今月も元気におおきくなあれ！！

## 食べ物と日本の四季のつながりを見てみよう！！

食べ物には一番美味しくて栄養たっぷりの時期「旬」があります。「旬」とは自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、一番美味しくて栄養もたっぷりで、旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化も感じてみましょう。また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

### 季節ごとの旬の食べ物、分かるかな？

野菜、果物、魚など、食べ物には一番美味しい旬の時期があるため、美味しい季節を知って、食べ物をもっと好きになろう！

◇旬の食べ物 春◇ 菜の花・いちご・あさり・たけのこ

◇旬の食べ物 夏◇ キュウリ・トマト・アジ・スイカ

◇旬の食べ物 秋◇ サツマイモ・柿・さんま・栗

◇旬の食べ物 冬◇ 白菜・みかん・ブリ・大根



食べ物によっては「旬」に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや、外国から輸入されたものです。

## 子どもの睡眠

睡眠にはさまざまな効果があり、睡眠不足になると子どもの体や脳の成長に悪影響を及ぼす場合があります。年齢が小さい子ほど多くの睡眠時間を必要とします。今一度、子どもの睡眠について見直してみましょう。



### 【眠りに導くポイント】

#### (1)朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで生体時間がリセットされ、体が目を覚まします。朝食もしっかり食べることができ、午前中から活発に動けます。太陽の光を浴びるようにしましょう。

#### (2)昼間の活動をたっぷり

明るい太陽のもとでたくさん体を動かして遊ぶと、心地よい疲労が期待できます。また、運動によりセロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する物質)や、メラトニン(抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン)の分泌も促されます。

#### (3)お風呂は適温で

寝る1時間前くらいに38℃～40℃前後の湯船にゆっくりと浸かりましょう。これだけで寝付きの悪かった子がすんなり眠れるようになったというケースもあります。一度入浴で体温を上昇させてから1時間くらいかけて体温をゆっくり下降させると、睡眠に適した体温になり、寝付きやすくなります。

3月3日は「耳の日」



3月3日は、「耳の日」とされています。子どもの耳の病気でも特に多い「急性中耳炎」。ちょうどこの時期は急性中耳炎が増える時期でもあります。中耳炎について確認しましょう。

### ☆急性中耳炎の原因☆

風邪がきっかけで増えた菌を含む鼻水が、鼻から耳に流れ込むことが原因となります。また、プールやお風呂などの水を口や鼻を経由して耳に流れ込むことも原因の一つとしてあります。

### ☆急性中耳炎の症状☆

耳痛、耳垂れ、発熱などがみられます。小さなお子さんは、発熱や機嫌が悪くなることもあります。原因不明の高熱を出した時は、急性中耳炎を考えてみてください。

### ☆急性中耳炎の応急処置☆

- ①耳垂れが出ている時は、こすらずガーゼなどで拭き取りましょう。
- ②寝かせずに、座らせるか立たせて鼻の通りをよくしてみましょう。
- ③痛い側の耳の後ろを冷やして、痛みが和らぐ場合があります。

### ☆急性中耳炎の予防☆

鼻の中をきれいにしましょう。鼻をすすらせないで、こまめに鼻をかみます。鼻をかむ時は両方同時ではなく、片方ずつかみましょう。鼻をかめない乳幼児は、鼻水吸引器を使用してみてください。

