

# 2022年6月号 おおきくなあれ



No. 267

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>

春から初夏、梅雨と子どもたちが季節の移り変わりを体感するには良い時期ですね。6月は旧暦の和名で「水無月(みなづき)」とも言います。梅雨なのに水が無いというのも不思議ですが、この場合の「無」は無いという意味ではなく「の」という意味合いで使われているようです。「6月は水の月」と子どもたちには分かりやすく伝えてみるのも良いですね。先月のクララでは、風邪症状の他に、下痢や嘔吐など胃腸炎の症状で来園されるお子さんが多くみえました。これから夏に向け、さらに様々な感染症の広がりが心配されます。暑さに慣れないこの時期は体調も崩しやすくなりますので、栄養のあるものをバランスよく摂ることを意識したいですね。食べたがらないからといってすぐに諦めるのではなく、その子の心に響く励ましやきっかけも大切に、食べる意欲に繋げたいものです。蒸し暑いこの時期を乗り越え、梅雨の晴れ間のお日様のように、どの子もきらきらとおおきくなあれ!!



## ★夏至とは★



夏至とは、一年のうちで最も昼の時間が長い日のことです。「この日から本格的な夏が始まるよ!」という日だそうです。日付は年によって変わりますが、大体6月20日~6月22日の間にあります。今年の夏至は、6月21日です。

朝になるとお日様がのぼって空が明るくなります。反対に、夕方になるとお日様が沈みだんだんと暗くなり…夜には真っ暗になります。その明るい昼の長さ、暗い夜の時間の長さが、夏と冬では違うのです。夏の方が明るい時間が長い分、外で遊べる時間も長いかも? 「あ、そういえば…」という気付きを話し合ってみると、何か発見があるかもしれませんね!

冬至では「かぼちゃ」を食べたりしますが、夏至ではタコやいちじくを食べたり、地域によって色んなものを食べるのだそうです。



## ☆夏至の成り立ち☆

夏至の成り立ちは中国にあります。中国で作られた暦「二十四節気」があり、簡潔に述べると太陽の位置で季節を決めていました。日本では平安時代から「二十四節気」が取り入れられ、農作業を行う目安など暮らしに重要なものとなりました。また、農業とは無関係の人でも、季節の変わり目を象徴する言葉としても使われました。

## 食中毒に注意!!

梅雨期になると、気をつけたいのが食中毒です。ノロウイルスをはじめとするウイルス性の食中毒が冬の時期に流行するのに対し、この時期に増えてくるのが細菌性の食中毒です。細菌にとって梅雨は水分が豊富で気温が高く、絶好の活動のチャンス! 細菌を繁殖させないために大切な【食中毒予防の三原則】を守り、食中毒を防ぎましょう。

### 『つけない』

手には様々な雑菌が付着しています。調理を始める前やトイレに行った後は必ず手をよく洗い、手が乾いた後はアルコール消毒をしましょう。細菌は口から体内に入ってしまうとお腹の中で増えていき、食中毒を発症してしまうので「つけない」対策が最も重要です。



### 『増やさない』

細菌は高温多湿の場所では増殖が活発になり、反対に10℃以下ではゆっくりになります。付着した菌を増やさないよう、肉や魚などの生鮮食品はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

### 『やっつける』

ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱く、加熱によって死滅します。ただ、過熱が不十分だと食中毒が発生することもあるので特に肉料理は注意が必要です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。



6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで『むし歯予防の日』とされています。

6月4日から10日までの1週間を【歯と口の健康週間】と定められています。

お口の中について知ること、歯について知ること、虫歯について知ること、正しい歯磨きについて知ることが大切です。

虫歯菌は歯がないと定着しないので感染の窓と呼ばれる乳歯が生え始めた2歳前後から注意しましょう。3歳くらいまでに感染しなければ、虫歯になりにくいと言われています。

睡眠中は唾液の分泌量が減少するためお口の中の細菌が繁殖しやすくなります。就寝前にしっかり食べかすなどを取り除き、歯磨きを習慣にしましょう。

## ♡6月19日は父の日♡

父の日とは、日頃お仕事などを頑張っているお父さんに向けて感謝を伝える日です。

父の日は日本だけではなく、アメリカ・カナダ・イギリス・フランスなど海外でもおこなわれています。

父の日は6月の第3日曜日に設定していて、今年は6月19日です。

父の日に日本では黄色のバラを贈り、お父さんへの愛情や尊敬を伝える習慣があります。また、手紙やメッセージカードを贈るケースもあります。そして、父の日には家族で楽しく過ごす習慣があります。お父さんと一緒に、家族の時間を過ごしましょう。

