

2022年7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.kawamura-medical.or.jp>

No. 268

いよいよ夏本番です。7月は「文月(ふみづき・ふづき)」とも言います。稲穂が実る月「穂含月(ほふみづき)」が変化したという説や、七夕の時期に短冊に詩歌をしたためて書の上達を祈る風習からなど、由来は諸説あるようです。先月のクララでは、前月に引き続き、下痢や嘔吐など胃腸炎の症状で来園されるお子さんがほとんどでした。中には、何日も下痢が続き、回復までに時間がかかるお子さんもみえました。今後もまだまだ食中毒、熱中症、気温差などに配慮し、体調を崩さないよう気を付けたいですね。また、この時期は夏風邪も流行する時期です。免疫力を保ち、ビタミンや水分をしっかり摂って、規則正しい生活を心掛けましょう。どの子も元気に夏の遊びを楽しみ、今月も暑さに負けず心も体も大きくなあれ!!



★海の日★

海の日、海にありがたの気持ちを伝え、海に囲まれている日本がより豊かになりますようにと願う日です。毎年7月の第3月曜日を「海の日」とし、国民の休日になっています。ちなみに、「海の日」でお休みになるのは日本だけだそうです。

●どうして海に「ありがとう」を伝えるの？

昔から、人は海の生き物を食べたりして生きてきました。私たちも、魚や貝、エビ、カニ、わかめや昆布など、海の色んな物を食べています。他にも、海を通して外国から船に乗って色んな荷物が届いたり、反対に日本の荷物を届けたりしています。海は、私たちの生活とは切り離せない大切なものなのです。そんな私たちが生きるために必要な物を届けてくれている海への「ありがとう」の気持ちを伝えるのですね。

●海にはどんな生き物がいるのかな？

海の中にはどんな生き物がいるのだろう？みんなの手のひらにのるくらいの小さな生き物や、みんなが食べられちゃうくらいの大きな生き物など、たくさんいます。

私たちはご飯を食べるけど、海に住んでいる生き物たちは何を食べているのだろう？私たちは布団で寝るけど、布団がない海の生き物たちはどうやって寝ているのだろう？よく考えてみると、知らない事がたくさん！まずはこの機会に、海についてもっと知ってみるのもいいですね!!

夏野菜を食べよう!

さんさんと太陽の恵みを受けて育ったパワフルな夏野菜は夏バテや熱中症の予防に効果的な栄養がたっぷり。積極的に食べて暑い夏を乗り切りましょう!

【トマト】

赤い成分“リコピン”は抗酸化作用が高く、紫外線対策に有効です。また、体のほてりを冷ますカリウムや免疫力低下を防ぐカロテン、体力回復に効果的なビタミンCがたっぷり含まれています。

【キュウリ】

栄養があまり無さそうなイメージですが、体力回復にピッタリのビタミンCや体温上昇を抑えるカリウムなどが含まれています。利尿作用のあるカリウムは、腎臓の働きを助けてむくみを解消してくれる効果もあります。ちなみにぬか漬けにして食べるとカリウムが3倍になるそうですよ。

【トウモロコシ】

糖質やたんぱく質が豊富で高カロリーなトウモロコシ。胚芽の部分には、カリウムや疲労回復にぴったりのビタミンB1、B2、日焼けした肌の新陳代謝を高めてくれるビタミンE、汗をよくかく時期に不足しがちな亜鉛、鉄分、リンといったミネラルも補給できます。



【ナス】

ナスに含まれるアントシアニン系の色素“ナスニン”は、病気の元となる活性酸素を体内から排出してくれる抗酸化作用があります。油との相性も抜群で、素揚げにするだけでも美味しく食べられますよ。

子どもの虫刺されについて知ろう

夏は子どもが外で遊ぶ頻度が高くなる分、虫に刺されやすい季節です。子どもをかゆみから守るために虫刺されについての知識を身につけましょう。

大人と比べると、子どもはかゆみを我慢することが難しいです。さらに、寝ている時は無意識にかいてしまうこともあります。虫刺されでは蚊が一番多いといわれていますが、蚊以外にもかゆみの原因になる虫はたくさんいます。公園や庭だけでなく、家の中でも虫刺されに注意する必要があります。例えば、ダニ・ブユ・ノミ等。ダニは高温多湿の場所を好むため、部屋や寝具をこまめに掃除し、定期的に換気をしましょう。

◎虫刺されの主な症状◎

かゆみ、皮膚の赤み、刺された箇所や周辺の腫れ、水ぶくれになる等があります。

◎虫に刺された時の対処法◎

刺された箇所を水で洗い流し、虫刺され治療薬を塗ってあげましょう。かゆみが強い時は、氷水で冷やします。症状が悪化する場合があるので、かきむしらないよう注意してください。

◎虫刺され対策◎

- ・薄手の長袖や長ズボンを着て、肌の露出を抑えるのが重要です。
- ・虫よけスプレーや携帯用の蚊取り器具を使用することも有効です。
- ・網戸に設置型の虫よけ剤を置いておくと安心です。

