

# 2022年8月号 おおきくなあれ



No. 269

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>

青い空を突き抜ける黄色いひまわりがキレイな季節となりました。厳しい暑さの中、元気に遊ぶ子どもたちは真夏の到来を楽しんでいるかと思えます。先月のクララでは、RSウイルスが急激に増加し、多くの方が同じ症状で来園されました。中には、重症化するお子さんもみえ、回復までに時間がかかるお子さんもみられました。この時期は熱中症も心配です。水分をしっかりと摂り、夜も早く寝て、十分体を休ませて下さいね。熱中症・夏バテに負けない体づくりを心掛け、今月も元気におおきくなあれ！

## ☆夏バテ予防に効く食材☆



### ◎夏バテ予防に効く【豚肉】

豚肉にはビタミンB1とタンパク質が豊富に含まれています。夏バテ予防のためには、良質なタンパク質と代謝を促進するビタミン類が欠かせません。特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに立ち向かえる身体づくりにオススメのビタミンです。脂肪の多いバラ肉よりも、赤身が多いモモ肉やヒレを選ぶようにしましょう。

### ◎夏バテに効く【夏野菜】

トマトやオクラ、ゴーヤなど、夏野菜をしっかりと食べましょう。旬の野菜は栄養価がとても高く、効率良く栄養を摂取できます。また、トマトには抗酸化作用の強いリコピンが豊富に含まれています。夏野菜は水分が多いので、お子さんのおやつとしてもオススメです。

### ◎夏バテ予防に効く【ブロッコリーや枝豆】

ブロッコリーや枝豆は好んで食べるというお子さんも多いのではないのでしょうか。ブロッコリーや枝豆は、タンパク質やビタミン類をたくさん含みます。また、身体の水分量を調整しているカリウムを豊富に含んでいる点も夏バテ予防に向いているのです。

### ◎夏バテ予防に効く【大豆製品】

納豆や豆腐、味噌など大豆製品にもタンパク質やビタミン、食物繊維がたくさん含まれています。

カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多く、脂質が少ないので小さいお子さんでも安心して食べられます。ただし、大豆の鉄は非ヘム鉄といって吸収率が良くありません。吸収を促進するビタミンCが多いブロッコリーやパプリカなどとの食べ合わせがオススメです。



8月15日(月)は、小児科休診に伴い、病児保育園クララもお休みさせていただきます。よろしくお願いいたします。

## RSウイルス感染症

RSウイルスの感染による呼吸器の感染症で、生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼ100%のお子さんが、少なくとも1度は感染すると言われています。非常に感染力が強いことが特徴で、子どもだけでなく大人がかかることもあります。また、何度も感染と発病を繰り返します。



○潜伏期間…2～8日(多くの場合4～6日)

○症状…発熱、咳、鼻水など風邪のような症状が出ます。通常は数日～1週間くらいかけて徐々に良くなります。多くは軽症で済みますが、咳がひどくなったり、『ゼーゼー』『ヒューヒュー』といった喘鳴を伴った呼吸困難が出るなどの症状が出現した場合は、肺炎や細気管支炎へ進展することがあり注意が必要です。

○感染経路…接触感染と飛沫感染です。接触感染は、ウイルスが付着した手を介して広がり、飛沫感染は咳やくしゃみで飛散したウイルスを含む飛沫で感染が広がります。

○治療方法…RSウイルスに特効薬はありません。治療は基本的には対症療法(症状を和らげる治療)を行います。

○予防方法…一番大切なのは手洗い、手指の消毒です。マスクのできる年齢のお子さんはマスクを着用し、身の回りのものやおもちゃなどはアルコール系消毒薬か次亜塩素酸ナトリウムを使い、こまめに拭いて消毒しましょう。

## 『山の日』とは？

❖山の日とは一体どんな祝日なのでしょう？

8月11日は『山の日』です。山の日とは、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日です。日本は国土のおよそ6～7割が山地で周りを海に囲まれているため、山や海に畏敬の念を抱きながら生活し、それらの恵みに感謝しながら自然と共に生きてきました。

2014年に「山の日」が制定され、2016年に施行となりました。

❖なぜ祝日『山の日』は8月11日になったのでしょうか？

8月11日は山にまつわる意味があります。国民の祝日になる前から全国各地に独自の山の日があります。8月8日は「やまなし山の日」・「ぎふ山の日」、11月11日は「かがわ山の日」・「えひめ山の日」など「8」や「11」を用いる傾向がありました。「八」の字が山の形に見えるため「8」、木が立ち並ぶイメージから「11」というふうに、山を連想させる数字だからだそうです。

❖これからの季節、山にまつわるイベントも多いので、自然に触れ合える場所に家族で出かけて山に親しむきっかけになるといいですね。

