

2022年9月号 おおきくなあれ



No. 270

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>

日が落ちるのも少しずつ早くなり、秋の訪れを感じるようになりました。9月は「長月(ながつき)」とも呼びます。由来は諸説ありますが、次第に日が短く、夜が長くなる時期を表した「夜長月(よながつき)」が転じたという説が知られています。気温も下がり、過ごしやすい気候になってきましたが、その一方で、豪雨や台風など天気が不安定になる季節でもあります。朝晩の気温差が大きい日も増えるので、健康管理にも気を付けていきたいですね。先月のクララでは、発熱や咳・鼻汁などの風邪症状で来園されるお子さんがほとんどでした。中には、高熱を出されるお子さんもみえ、重症化が心配されました。また、今年は手足口病が全国各地で流行しているようで、県内でも発生報告件数が警報レベルを超えているようです。まだまだ流行が心配な時期が続きますので、引き続き感染予防対策をしっかりとしていきたいですね。心地よい秋の風を感じながら、今月もみんな元気におおきくなあれ！！

☆いろいろな秋の味覚☆



「食欲の秋」という言葉がある通り、秋は美味しい食べ物が多い季節とイメージする方も多いのではないのでしょうか。実際、秋に旬を迎える食材はたくさんあります。旬の食材は、栄養も豊富に含まれます。ぜひ親子で「おいしい秋」を感じてみてはいかがでしょうか。

【9月に旬を迎える食材】

○カツオ・アサリ・シラス・鮭などの魚介類…カツオやアサリは一年に2回(春と秋)旬を迎える魚介類です。旬のアサリは身がふっくらして肉厚になり、旨味も増して美味しくなります。また鉄分や亜鉛などの栄養も豊富で、スープなどにすると煮汁ごと栄養素を逃さず食べられます。

○舞茸、しめじ、しいたけなどのきのこ類…きのこは低カロリーで肌荒れ防止や免疫力アップにも効果的なビタミンB群やお腹の調子を整えてくれる食物繊維もたっぷり含まれています。

○里芋、チンゲン菜、さつまいもなどの野菜…根菜が美味しくなる時期に入ります。根菜をシチューや味噌汁などの具材にすると、体を温めてくれますよ。さつまいもは炊き込みご飯にしても秋を感じられますね。さらに食物繊維が豊富で便秘の解消に効果的です。

○梨、栗、ぶどう、いちじくなどの果物…梨は水分が多く、喉の渇きを潤してくれる果物で、旬が短いので時期を逃さず食べたいですね。冷やしすぎると甘みが薄れてしまうので、食べる1時間くらい前に冷蔵庫に入れて冷やすのがおすすめです！

生活リズムを整えよう

8月は夏休みやお盆休みがあり、夜更かしをしたり朝遅くに起きたりと、生活リズムが乱れがちになっていた子ども多いのではないのでしょうか。保育園や幼稚園、学校での活動が本格的に始まるこの時期は、子どもたちにとって疲れが出やすくなります。健康に過ごせるように以下の事に気を付けながら体調を整えて行きましょう。生活リズムが整うことで、園や学校でもいきいきと過ごすことができるようになりますよ。



<朝は7時までに起きる>

起きたらまずカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。朝日を浴びることで、お子さん自身が「もう朝だ」と気づくことができます。そのあとは大人と一緒に布団を整えることで、「きれいになったお布団」という気持ちになり、二度寝防止になりますよ。

<三食しっかり食べる>

食事は元気の源。朝食を抜いてしまうと日中のエネルギーが無くなってしまいます。けれど、朝はしっかり食べるのが苦手なお子さんもいると思います。その時は「1日でのバランスを考えよう」という発想に切り替えると、心に余裕が出来ていいかもしれません。

<夜は遅くとも22時までには寝る>

寝る時間が遅いと心身に影響が出てきます。寝るときはぐっすり入眠できるように明るさや気温、音などお子さんが快適に眠れる環境かどうかを見直してみましょう。



防災の日 『9月1日』 について知ろう！！



「防災の日」は、毎年9月1日です。日本は地形や地質などから地震や台風、津波、豪雨などの災害が発生しやすい国で、これまでも様々な災害に見舞われてきました。そのような災害による被害を少なくするために「防災の日」が設けられました。

9月1日の一日だけを「防災の日」とするのではなく、9月1日から一週間は「防災週間」とされています。「防災の日」は、避難訓練をおこなったり、防災グッズを揃えて地震や台風などが起きた時に備える大切な日です。

災害は、いつどこで起きるか分かりません。防災マップで、自分が住んでいる地域でどんな災害が予測されるかを把握し、避難場所がどこにあるのかを確認しておく安心です。非常食、救急品などを詰めた防災リュックを用意しておく非難する時にスムーズです。リュックの中に入っている物が十分か、非常食が古くなっていないか、防災の日防災グッズを確認することも大切です。

そして地震が起きた時、本棚、食器棚などの家具が倒れてくることを想定し転倒防止グッズでしっかり固定しましょう。子どもがいつも過ごすリビングや子ども部屋は、改めて確認し、転倒防止対策をおこないましょう。

