

2022年10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.kawamuramedical.or.jp>

No. 271

「読書の秋」「実りの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」など、様々な「〇〇の秋」という表現があります。子どもたちにとっては何の秋でしょうか？10月は旧暦で「神無月(かんなづき)」とも呼ばれます。八百万の神々が、10月になると出雲大社に出かけてしまうと言われたことから、神様がいない月とされたことが由来のようです。反対に、神々がやってくる出雲の国(島根県)では「神在月(かみありつき)」と呼ぶそうですよ。先月のクララでは、手足口病が流行し、多くのお子さんが来園されました。まだ県内でも手足口病が警報レベルを超えており、今後もさらに流行する可能性があるため、感染対策を心掛けていきましょう。涼しい風も心地よく、過ごしやすい季節となりました。日によっては肌寒いこともありますので、体調管理には気を付けていきたいですね。秋晴れの下、今月も元気におおきくなあれ！！



★スポーツの日★

運動会シーズンにある、国民の祝日の体育の日ですが、東京オリンピック・パラリンピックが開催される2020年から、その名前が「スポーツの日」に変わりました。

◎スポーツの日(毎年10月の第2月曜日)

スポーツの日は、体を動かして、元気な心と体を作ろう！という日です。



◎いつ、何のためにどうしてできたの？

1964年10月10日に、東京オリンピックが開催されたことを記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として「体育の日」という国民の祝日が制定されました。2000年に法の改正により、毎年10月の第2月曜日になりました。

◎運動するとどうなるの？体を動かすことの大切さについて知ろう

運動をすると、体が鍛えられて丈夫になります。たくさん運動をするとお腹が空いてご飯も美味しいですね。体を動かした分、ご飯も美味しくたくさん食べることができ、疲れた体をゆっくりと休ませることで生活のバランスが取れて、体もどんどん大きく、丈夫になります。

◎知っているスポーツや、やってみたいスポーツについて話したり遊んでみよう

サッカー、野球、バスケットボール、テニス、ゴルフなどなど…みんなが知っているスポーツや、やってみたいスポーツはどんなものがあるかな？体を動かしてぜひ遊んでみてね♪

秋に気をつけたい病気

秋は過ごしやすい季節ですが、秋だからこそ気をつけたい病気があります。季節の変わり目、予防や対策をして元気に過ごしましょう！



①秋バテ

台風とともに気温が急激に下がり、いま夏バテならぬ秋バテが増えているそうです。症状は、夏バテとほぼ同じで、全身がだるい、疲れやすい、食欲不振、頭痛、イライラなどがあります。

②食中毒

夏のイメージが強い食中毒ですが、実は一年で最も多く発生するのは10月とされています。秋は行楽やお祭りなどの行事が多く、野外で食事をする機会が多いのが原因とされています。

③花粉症

ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなどの植物の花粉は8月～10月に多く飛散します。また暑い時期に増えたダニの死骸や糞が舞い上がり、吸い込むことでアレルギー症状を引き起こすことがあります。完全除去は難しいですが、布団などを丸洗いしたり、掃除機をかけたりして、少しでも減らしましょう。

④喘息

秋は気温が低下するのに加えて湿度も低下します。空気の対流が上手く行われず汚れた空気が停滞しやすいため、喘息の症状が出やすくなります。

衣替えについて



「衣替え」は、10月1日を目安に夏服から冬服へと替える習慣です。

もともと衣替えは、中国の宮廷で旧暦の4月1日と10月1日に夏服と冬服を入れ替えていたことが始まりです。平安時代に日本に伝わり、その後習慣として定着しました。その頃は綿を入れた衣服が登場するようになっていたため、衣服の厚みや素材に合わせて衣替えをおこなったのです。また、衣服だけではなく、寝床に使用していた布や暖房器具の入れ替えもこのタイミングでおこなっていました。

季節に合わせて衣服を替えるのは、とても身近な習慣といえるでしょう。保育園や幼稚園で衣替えを取り入れるのには、気温や天候の変化によって四季を感じ、季節に合わせた装いができるようになるという願いがあるようです。日本には一年を通して気温の変化があるため、日々を心地よく過ごすために子どもたちが季節に合わせた衣服を選んで着るようになるといいですね。

また、衣替えには衣服を大切にしようとする心を育てるというねらいがあるようです。着替え終わった衣服は洗濯をして、きれいに畳んで保管するというのを衣替えを通して身に付けてもらいたいですね。

基本的に子どもは大人より体温が高いので大人が肌寒くても子どもは暑い場合もあります。子どもの様子を見ながら衣類調節してあげましょう。

