

2022年 11月号 おおきくなあれ

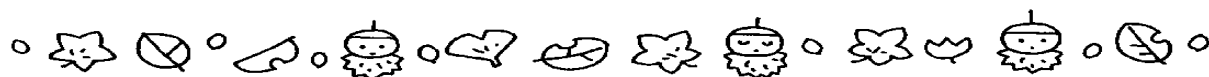


岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

No. 272

今月の上旬には早くも立冬を迎え、そろそろ冬支度の季節がやってきました。11月は旧暦で「霜月(しもつき)」とも呼ばれます。聞いただけでブルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が降りる月」が由来と言われています。季節の変化と合わせて子どもたちにも由来について伝えていけたらと思います。秋を代表するもみじとカエデですが、植物学的には同じカエデ属だそうです。また、もみじの語源は「もみづ」という染物をする際に色が変化していく様をなぞらえた言葉から、カエデの語源は、葉の形がカエルの手に似ているからだそうです。調べてみるといろいろ面白いですね。先月のクララでは、鼻汁・咳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。朝晩の冷え込みが厳しくなり、寒暖差が大きくなってくると、体調を崩しやすくなるので、みんなで気を付けていきたいですね。今月もみんなすくすくおおきくなあれ！！



★寒暖差アレルギー★

朝晩と日中の温度差が激しい日が続いています。体温調節ができず、体調を崩しやすい季節ですが、最近、こんな症状はありませんか？

鼻がむずむずしたり、くしゃみが出たりという症状がある人は「寒暖差アレルギー」かもしれません。寒暖差アレルギーの症状は、温度差が7度以上になると出やすいと言われています。寒暖差アレルギー(血管運動性鼻炎)にはウイルスやアレルゲンは関与していません。

なお、温度差だけでなく、たばこの煙や排気ガス、香料などの化学物質、精神的なストレスなども自律神経のバランスを乱す要因となり、寒暖差アレルギーに影響すると言われています。

◎寒暖差アレルギーの対策は？ ⇒気温の急変を抑え、鼻の粘膜を守ること

- ①マスクをつける…暖かい室内から急に寒い外に出るとき
- ②ゆっくり入浴…高すぎない温度でゆっくりつかる
- ③手元&足元温める…手袋・ひざ掛けなど



このようなことを心掛けることで、自律神経が整ってきて体調もだんだんと良くなってくると思います。

◇秋が旬の食材◇

【旬の食材】さつまいも

秋はさつまいもや里芋の収穫時期です。イモ類は主食の代用として用いられることもあり、でんぷんが主成分です。カロリーが高く、ビタミンC・B1、カリウムなどのミネラルや食物繊維も豊富で、便秘解消の効果もあります。さつまいもは蒸したり焼いたりするだけで甘く、里芋は茹でてみそ田楽風にすると、おやつにもなります。

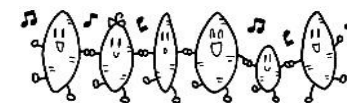
【身体を温めよう】

白菜・大根・カブなどの冬野菜には、身体を温め、風邪を予防する効果があります。鍋やスープに入れば、胃腸の調子が悪い時でも摂取しやすく、体をよりポカポカにすることが可能です。他の時期よりも栄養価が高い今が旬の野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

【11月が旬の食材は何がある？】

栄養やうま味がたっぷりの11月に旬を迎える食材をご紹介します。

- ・マグロ・ししゃも・白菜・長芋
- ・桜エビ・ほうれん草・ブロッコリー
- ・キウイフルーツ・ざくろ・ラフランス



いい歯の日



11月8日は、「いい歯」「118」の語呂合わせで「いい歯の日」です。80歳になるまで自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。乳歯は永久歯に比べて虫歯になりやすく、子どもの頃から正しい歯磨きの習慣を身につけておくことが大切です。「いい歯の日」をきっかけに、かかりつけ歯科医を持って定期的に受診しましょう。

歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。よく噛んで食べることの大切さや歯と口の健康を保つために心がけたいことがあります。



① よく噛んで食べましょう

よく噛むことで唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。そして、歯の表面が磨かれ唾液もよく出るようになり、虫歯や歯周病を予防します。

② 噛む回数を増やすために噛みごたえのある食べ物を食べましょう

噛みごたえのある食品…玄米、ごぼう、筍、きのこ類、小松菜、もやし、豆類、昆布、りんご等
また、噛みごたえをアップさせるために料理の具が大きいと自然とよく噛むことができます。

③ 食べる際に食べ物をよく噛まないで水分で流し込みながら食べる習慣を付けないようにしましょう