

2023年1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. 274

明けましておめでとうございます。気持ちも新たに、新年のスタートを迎えることができました。本年もどうぞよろしくお願い致します。1月は「睦月(むつき)」とも呼ばれます。仲良く親しむことを意味する「睦む」という言葉から、お正月に家族や親類が仲良く過ごす姿を表したことが由来とも言われています。良い言葉ですので、この機会に子どもたちにも伝えていきたいですね。本格的な冬を迎え、引き続き新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に警戒をしなければいけない季節です。本年も子どもたちの健康・安全を第一に取り組んで参りたいと思います。まだまだ厳しい寒さは続きますが、今月も元気におおきくなあれ！！



冬野菜はどんなものがあるかな？

◎甘味が強い冬野菜

冬に食べ頃を迎える野菜は、甘みが強いという特徴があります。これは、野菜が寒い冬から身を守っているためです。砂糖水が0度では凍らないのと同じで、自ら糖度を増すことで凍りにくくしているのです。食べ方を工夫することで、たくさん食べられるようになりますよ。

◎冬野菜は油と合わせよう

明治時代の薬剤師であった石塚左玄は、「春は苦味、夏は酢の物、秋は辛味、冬は油。季節に適した食べ方をしなさい」という言葉を残しています。寒さに打ち勝つ体作りのためにも、冬はこってりとした味わいが向いています。煮物やシチューなど、しっかり目の味付けにしてあげると、子どもでも食べやすくなります。

◎春の七草にも冬野菜や山菜がずらり

1月7日に食べる七草粥は、年が明ける頃にいち早く芽吹く植物たちで無病息災を祈るため、江戸時代に広まった習慣です。また、あっさりとした食べ物であるお粥を食べることで、お正月の食べ物で疲れた胃を休めるという大切な役割もあります。

◎春の七草は冬野菜の宝庫

七草粥に使う春の七草、全部言えますか？「セリ(芹)・ナズナ(ぺんぺん草)・ゴギョウ(ハハコグサ)・ハコベラ(ハコベ)・ホトケノザ(タビラゴ)・スズナ(蕪)・スジシロ(大根)」です。どれも冬野菜や山菜ですね。寒い冬を乗り越えるため、身の回りにある食材を積極的に利用していたのです。

熱性けいれんが起きたら？



生後6か月頃から5歳までに高熱が出た時に起きるけいれん発作を熱性けいれんと呼びます。風邪が流行る季節、高熱がでるお子さんも多いのではないのでしょうか。では実際に熱性けいれんが起きてしまったらどのように対応したらいいのでしょうか？

症状・・・熱の上がり際に起こることが多く、熱性けいれんが起こりやすいのは熱が出てから1日以内です。突然意識がなくなり、白目を向いて身体を反らせるように硬くします。手足がガクガク震え、顔色が悪くなりますが、体の力が抜けてボーっとして意識が無くなるだけの場合もあります。

対応の仕方・・・お子さんを平らな安全なところに寝かせて衣服を緩めます。嘔吐した場合に喉に詰まらせないよう顔を横向きに向け、慌てず様子を観察します。体を押さえつけたり、揺すったりしないようにしましょう。また口に物を入れることは、嘔吐物の誤飲や窒息の危険があるので避けましょう。

お子さんが突然けいれん発作を起こすとびっくりしてしまいますが、大事なことは保護者の方がパニックにならずに落ち着くことです。ほとんどの熱性けいれんは5分以内に自然に治まります。もし5分以上続く場合は救急車を呼んで医療機関を受診しましょう。

お正月について知ってみよう！！



☆お正月とは？

お正月は、1年間の幸せをもたらすためにやってくる年神様を家族みんなでお迎えする行事です。年神様は、健康をもたらし、子孫繁栄や五穀豊穡を授けてくれる神様だと言われています。

☆『あけましておめでとうございます』の意味は？

お正月ならではの「あけましておめでとうございます」という言葉は、年の初めに神様が家に来るのは大変めでたいことだ、ということでそのような言葉になったと言われています。

☆鏡餅の意味は？

鏡餅は神様のお供えでもあり、神様が宿るものとしての意味もあります。神様が宿っている米粒を固めて作る鏡餅は、さらに強い神様の力が宿る神聖な食べ物として考えられてきました。

☆おせちとは？

お正月に迎え入れる年神様におもてなしの1つとして、お供え料理を作ったものがおせち料理です。おせちの中には縁起が良く、日持ちするものが詰められます。例えば、日の出の形をしたかまぼこには新年の門出をお祝いする意味が、海老には腰が曲がるまで長生きするようにという願いが込められています。

☆最後に・・・

お正月という行事には様々な由来があり、願いが込められています。子どもたちと一緒におせちを食べたり、お正月遊びをして過ごしましょう。