

2023年2月号 おおきくなあれ



No. 215

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>

暦の上では立春を迎えています、もう少し寒い日が続きそうですね。気持ちだけでも春のつもりで、子どもたちを温かく迎えたいと思います。2月は旧暦で「如月(きさらぎ)」とも言います。由来は諸説あるようですが、厳しい寒さに備えて重ね着をする「衣更着(きさらぎ)」が転じた説があるそうです。この季節、私たち大人は重ね着でひたすら寒さに耐えています、子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで元気に遊んでいるかと思えます。冬も折り返しを迎えましたが、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性に注意しなければいけない季節です。しっかりと予防対策をして、残りの冬も乗り切りたいですね！そして、春を待つ草木のように、どの子も今のうちにしっかり体力充電し、心も体もおおきくなあれ！！



厚着はNG！子どもには『薄着』をさせよう！！

風邪をひいたら困ると思って、子どもに大人の感覚で厚着をさせていませんか？実は、逆効果なのです！その理由について薄着のメリットなどを中心に見てみましょう。

★薄着のメリット①「体温調節機能が育つ」

厚着をしていると、気温の変化を肌で直接感じるできません。薄着にすることで、皮膚は「暑い」「寒い」などの適度な刺激を受けることになり、それによって本来持っている防御反応が、より高まっていきます。



★薄着のメリット②「風邪をひきにくくなる」

自律神経が鍛えられると内分泌が盛んになり、免疫力が強くなっていき、風邪など病気になりにくい健康な体になっていきます。厚着をしていると、外の気温の変化を捉える皮膚の感覚器官や自律神経の働きが鈍り、免疫力も強くなりません。

★薄着のメリット③「体を動かしやすい」

薄着は体を動きやすいことも重要なポイントです。最初は少しぐらい寒いと思っても、子どもは大人よりも基礎代謝が高いので、体を動かせばすぐに暖まります。寒い時期に、子どもがあまり体を動かさないのは厚着をさせているせいかもしれません。



★薄着の習慣で丈夫な体づくりを！

子どもの自律神経は発達段階。寒さ本番を迎える前に、子どもに薄着の習慣を取り入れ、風邪に負けない丈夫な体づくりを目指しませんか？「子どもは風邪の子」寒くても外で元気に遊ばせましょう！！

2月3日は節分

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをして悪いものを追い出す日です。

【豆まきをしよう】

福豆と呼ばれる炒った豆を準備します。鬼を追い出すイメージで「鬼は外！」と言いながら部屋から玄関の方へ豆を投げ、今度は逆に「福はうち！」と言いながら部屋に向かって豆を投げます。最近では落花生を殻のまま用いる家庭も多くなっています。

【豆を食べよう】

福豆を食べることで体の中に福を取り込んで、新たな年を無病息災で過ごせますようにという願いが込められています。歳の数より一つ多く食べることで体が丈夫になって風邪を引かないと考えられています。

【恵方巻を食べよう】

今年の恵方は「南南東」正確には「南南東やや南」だそうです。恵方は歳徳神(としとくじん)という神様がいらっしゃる場所とされており、その方向を向いて恵方巻きを食べるといいとされています。福が逃げないように無言で一気に食べましょう。

また、節分には鬼が嫌いだとされているイワシを食べたり、地域によってはこんにゃく、そばを食べたりするところもあります。お子さんと一緒に元気な掛け声とともに豆まきをしたり、縁起物を食べたりして、悪いもの追い払い、福を呼び込みましょう！

ウイルス性胃腸炎について知ろう



◆ウイルス性胃腸炎はどんな病気？

症状は突然の嘔吐で始まります。半日の間に何度も嘔吐を繰り返すことが多いのですが、1日に1～2回くらい嘔吐が2～3日続くこともあります。嘔吐に続いて下痢がみられることが多く、3・4日～1週間程続きます。発熱することもあります。

感染性胃腸炎には、「細菌性」「ウイルス性」があり、冬に流行する胃腸炎はほとんどがウイルス性です。胃腸炎を起こすウイルスはたくさんありますが、小さなお子さんではロタウイルス・アデノウイルスによる胃腸炎が多いです。ロタウイルスの場合、酸っぱい臭いのクリーム色～白色をした下痢がみられます。

◆ウイルス性胃腸炎の治療法は？

ウイルス性胃腸炎の治療の基本は、脱水の予防です。脱水を防ぐためにこまめな水分補給、安静、整腸剤内服などの治療になります。水分摂取をおこなっても水分が取れない、摂取する水分以上に嘔吐・下痢が多く、脱水が進んでしまう時は点滴が必要となります。

またロタウイルスのみ予防接種があります。

◆家庭で大切なことは？

スポーツドリンクよりも経口補水液の方が効果的です。食事は消化の良いもので、お粥・うどんなどの穀類から始めましょう。少量ずつ始めてみましょう。