

2023年6月号 おおきくなあれ



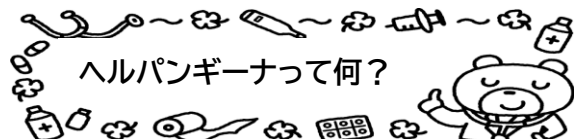
岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ
HPアドレス <http://www.kawamuramedical.or.jp>

No. 279



紫陽花が綺麗に色づき始める季節になりました。梅雨に入り、恵みの雨を喜ぶこともあれば、降り続く雨に少し気持ちが沈んだりする6月。日本では旧暦6月を『水無月（みなづき）』と呼びます。英語の月名は『June』。ローマ神話のユピテル（ジュピター）の妻ユノ（ジュノー）が由来とされています。この「ユノ」が結婚生活の守護神であることから、6月に結婚式を上げる花嫁を『ジューン・ブライド』と呼び、6月に結婚式をすると幸せになれるといわれているそうです。

肌寒い雨の日ばかりではなく、夏に向かって少しずつ気温が上がっていく季節でもあります。梅雨の季節は湿度が高くなりがちで、体調を崩しやすくなります。発熱や感染症が起こりやすくなることも…この悪循環に負けないように規則正しい生活を送り、バランスの取れた食事を摂るようにしましょう。今月もぐんぐん元気に大きくなあれ！！



ヘルパンギーナって何？

ヘルパンギーナは、6月から初夏にかけて流行し、乳幼児に多くみられるウイルス性の感染症です。

◎潜伏期間・・・3～6日

◎症状・・・39度以上の熱が続く。

喉が赤く腫れて小さな水疱がたくさんできる。

喉の痛みが強いため、飲食を受け付けず、脱水症状になることがある。

◎対策・・・ヘルパンギーナに対する特效薬はありません。まずは、手洗い・うがいで予防することが大切です。

喉ごしの良い冷たい飲み物がおススメです。噛まずに飲み込める、刺激の少ない食べ物にしましょう。

☆ 父の日とは？ ☆

今年の父の日は、6月18日の日曜日です。

父の日の由来は、アメリカ人の女性が「母の日と同じように、父親に感謝する日をつくってほしい」とお願いしたことが始まりです。

父の日は、いつもみんなを見守って大切にしてくれているお父さんへ、似顔絵や好きなものを絵に描いたり、「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみるのもいいですね。



梅雨の時期の室内遊びについて

梅雨の季節となり、室内で過ごす日が多くなる季節になりました。今回は室内でも楽しく過ごせるようにいくつか室内遊びをご紹介します！



—道具がなくても簡単にできる室内遊び—

ジェスチャーゲーム

体を使ってお家で遊びたいのなら、「ジェスチャーゲーム」がおすすめです。体を大きく動かして「何か」を伝えるゲームなので、大げさなくらいやると良いですよ。子どもとバトンタッチして大人が答える側になり遊んでみるのもいいでしょう。

—簡単な道具でできる室内遊び—

水塗り絵

男の子、女の子関係なく楽しめる塗り絵。

色々な塗り絵がある中で、特におすすめなのが「水塗り絵」です。専用ペンを水に濡らして描くだけで、そこに色が浮き上がる不思議な塗り絵です。水なので、危険なこともなく、1歳半くらいのお子さんから使用できます。色の変化を楽しんだり、不思議な変化に驚いたり、子どもの刺激になるのもメリットです。



虫歯予防デーについて

本格的な梅雨となる時期になってきました。そんな6月には、「虫歯予防デー」という歯と口の健康を意識する期間があります。

虫歯予防デーは、一般的に、6月4日～10日とされていますが、室内で過ごす期間が増える6月は、1か月間丸々歯を意識する期間としてもいいかもしれませんね。おやつや甘いものをより食べる子どもが増えているかと思えます。いつも以上に子どもたちの歯を気にかける必要があります。

☆正しいブラッシングのやり方

- ①毛先を歯の面に90度にあてて磨く
- ②歯と歯茎の間に45度にあてて磨く
- ③小刻みに動かす
- ④軽い力でシャカシャカと（ペンを持つぐらい）
- ⑤歯は、1～2本間隔で磨く

「食べたら磨く」ということを習慣化させることがポイントです。子ども達のブラッシングが終わったら、大人がチェックをしてあげることが大切です！！