

# 2024年9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. 294



季節は秋を迎えましたが、残暑で汗ばむ日がしばらくは続きそうです。頑固な夏にもう少し付き合うつもりで、引き続き暑さ対策にも気を配っていききたいですね。

特に水分補給は、日頃からこまめにしましょう。また、本格的な台風シーズンになる一方で、突発的な豪雨が全国各地で発生するなど、この時期のお天気は特に不安定になりがちです。気候が不安定になると、体調不良が生じることもあります。

気圧・温度・湿度など気象の変化によって自律神経の

バランスが崩れることが原因で起こると考えられています。

気象の変化で寒暖差も伴うため、寒暖差アレルギー等にも注意が必要です。毎日の天気予報の確認も大切ですね。

9月も天候に負けず、元気に大きくなあれ！



## ★8月のクララの様子★

先月の病児保育園クララでは、「上気道炎」や「溶連菌感染症」「RSウイルス」「手足口病」「マイコプラズマ肺炎」など、多くのお子様ご利用されました。今回はクララに来てくれたお子様の、日常の可愛い一コマをご紹介します★

5歳の男の子がブロックでカッコいい車を作っていました。「できたー！」と保育士に見せてくれたのですが、横から2歳の男の子も羨ましそうに見ていたので、「お兄ちゃん上手に作るね。」と声をかけていると、小さい声で「つくってえ…」と。優しいお兄さんは新しく作ったものではなく、出来上がった車を「はい！」と渡してくれました。2歳の男の子は嬉しくて、ずっと遊んでいました。言えた2歳の男の子と優しい兄さんに、保育士一同嬉しくなりました。



## ★秋の食べ物★

秋になるとおいしい野菜や果物がたくさんありますね。

◎さつまいも…食物繊維が豊富で、また切り口から出るヤラピンが腸の動きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善に効果的です。

◎銀杏…鉄分、ビタミンC、カリウムなど栄養を多く含んでいますが、注意も必要です。子どもは5～6粒摂取しただけで中毒を起こす場合があるので、食べすぎないようにしましょう。

◎かぼちゃ…腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがあることから、便秘予防やデトックスなどの効果があります。わたや種や皮を取ってから調理が多いですが、実より2倍ほどのβカロテンが含まれているので、一緒に調理も良いですよ。

## マイコプラズマ肺炎とは??

秋になり感染症が流行する季節になってきました。1年を通して感染する病気ではありませんが、特に秋～冬にかけて流行しやすい傾向があります。今回はそんなマイコプラズマ肺炎についてお話ししていきたいと思います。

### —症状—

発熱や頭痛、全身倦怠感などがあらわれた後、3～5日ほど経ってから咳が出始めます。咳は時間が経つにつれてだんだん強くなり、解熱してから3～4週間ほど続くこともあります。中耳炎や発疹を伴ったり、幼児は鼻水が出たりすることもあります。※子どもは軽症のまま治ることが多いとされていますが、稀に肺炎を起こして重症化することもあるため、注意して見てあげることが大切です。

### —潜伏期間と感染経路—

潜伏期間は2週間から3週間です。主な感染経路は咳やくしゃみを吸い込むことによる飛沫感染です。家庭内感染や再感染も起こりますが、感染力はそれほど多くありません。

### —予防方法と治療法—

有効なワクチンはありません。飛沫による感染を防ぐため、マスクなどを着用しましょう。治療法は抗菌薬を服用し治療を行います。最近は抗菌薬が効かない「耐性菌」が増えている為、最初に処方された抗菌薬が効かない場合他の種類の抗菌薬を服用し治療を行います。

## ～十五夜～

### ○十五夜とは？

・旧暦の夜、またはその時に見える月のことを十五夜といいます。十五夜は別名「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。

### ○十五夜は何をする日？

・美しい月を眺めたり、収穫に感謝してススキや月見団子、農作物（里芋や栗）をお供えしたりする風習があります。

### ○2024年の十五夜はいつ？

・9月17日（火）です！



旧暦の日付を新暦に直すとズレが生じるので、十五夜の日付は毎年異なります。

### ○家での楽しみ方

- ・月を眺めながらお団子を食べる。
- ・お月見のインテリアを飾る。
- ・お月見のデザインの食器やグラス、箸などを使う。

平安時代から続く「お月見」の行事です。十五夜は、1年で最も月が美しく見える特別な一日です。

現代でも取り入れられるお月見のやり方を参考に、心豊かで楽しい時間を過ごしてくださいね♪

