

2024年 10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. 295

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみの多い季節がやってきました。今月のクララは「急性上気道炎」、「胃腸炎」、「手足口病」、「眼窩蜂巣炎」、「蕁麻疹」の病気のお子様にご利用されました。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、衣服の調節などをして元気に過ごしていきたいですね。これから色々な感染症が流行してくる時期となります。手洗い、うがいなどの感染対策をして乗り切ってください！今月も元気に大きくなあれ！

☆お知らせ☆

10月15日(火) 小児科が休診に伴い、病児保育園クララも休園になります。宜しくお願い致します。



○インフルエンザと風邪の違い○

そろそろインフルエンザが流行する季節となりました。予防接種などをして予防していきたいですね。風邪と症状が似ているので「これインフルエンザかな？」と悩まれる時があります。今回はその違いについてお話していきたいと思います。

風邪・・・発症時期【1年を通じて散発的】・主な症状【上気道症状】

発熱【通常は微熱(37℃~38℃)】・症状【くしゃみ、喉の痛み、鼻水、鼻づまり】

原因ウイルス【ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど】

インフルエンザ・・・発症時期【冬期流行】・主な症状【全身症状】

発熱【高熱(38℃)】・症状【咳、喉の痛み、鼻水、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛など】

原因ウイルス【インフルエンザウイルス】

※インフルエンザは予防接種をすることで発病リスクを下げたり、発病しても症状を軽減させることができます。予防接種を受けられることをお勧めします。(お子様の場合は2回の接種が必要です)



☆衣替え☆



暑い夏が、少しずつ涼しい気候になってきましたね。衣替えはされましたか？

まだのご家庭は、ぜひお子様と一緒に衣替えをしてみてください。衣替えの大切さを、伝えることができますよ。

●適切な衣服選びができるようになる。

季節や気温に合わせて衣服を替えるのは、とても身近な習慣です。「寒くなってきたら着るもの。」など、子どもが季節に合った衣服を選べるようになるといいですね。

●衣服を大切にしようという心を育む。

着終わった衣服は洗濯をして、きれいに畳んで保管したり、着なくなった衣服はどうするのか考えたり、衣服を気持ちよく着られるように大切にしてほしいですね。

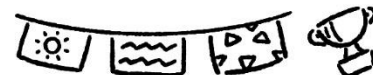


☆読書の秋☆

絵本の読み聞かせは、育脳方法としても効果が期待されています。集中力、読解力、自分から絵本を読みたいと思う意欲と文字を読む力、語彙力の向上だけでなく、物語の内容について想像力、読み聞かせをしてくれる保護者との協調性とコミュニケーション能力など、様々な力を伸ばすことができます。

<5つのコツをご紹介☆>

- ・絵が見えやすいように読む。
横並びや、おひざ、対面型などがあります。
- ・表紙や裏表紙まですべて見せる
- ・自然な抑揚をつけて読む。
- ・静(せい)と動(どう)を使い分けてよむ。
- ・子どもの反応を見ながら読む。



スポーツの日



○スポーツの日はいつ？

・スポーツの日は、10月の第2月曜日です。

「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」ための国民の祝日に定められています。

○スポーツの日の由来は？

・スポーツの日は史上はじめて、カタカナ表記の祝日になります。スポーツの日の前身となる体育の日は、1964年に東京オリンピックの開会式が行われた10月10日に制定されていました。2022年1月1日に体育の日から名称が変わり、「スポーツの日」となりました。名称が変更された理由は、体育よりスポーツの方が自発的に楽しむという意味が含まれているからだそうです。

○スポーツの日を家族で楽しもう！

- ・習っているスポーツやこれからやりたいスポーツ、体を使って遊ぶ遊びなどを話し合う。
- ・スポーツの日になんだイベントに参加する。
- ・フィットネス系ゲームで体を動かす。

～家族みんなでスポーツの日を満喫してくださいね～

