

2025年 1月号 おおきくなあれ



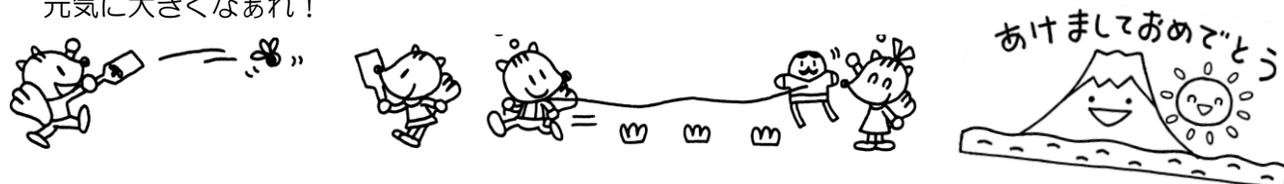
岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ
HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

No. 298



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがお過ごしでしたでしょうか。今年も子ども達が安心安全に過ごせるよう、保育士一同努めてまいります。

2025年は【巳年（みどし・へびどし）】です。脱皮をする蛇のイメージから、巳(蛇)年は、「復活と再生」を意味します。そのため、巳年は新しいことが始まる年と言われています。今年は何んな年になるのでしょうかね！素敵な一年になりますように。2025年も風邪菌に負けず、元気に大きくなあれ！



1月9日は何の日？

1月9日は「風邪の日」と言われています。大相撲で活躍していた横綱が、インフルエンザウイルスにより悲しい出来事が起こったため、「風邪の日」とつけられました。「ただの風邪」とあまく見ずに、はやく治るように対応できると良いですね。

●風邪をひくと熱が上がる理由

風邪をひくと症状としてあらわれるのが「熱」ですよ。風邪をひくとなぜ熱が出てしまうのかというと、身体が風邪に対する免疫力を高めようとして熱を出しているのです。風邪のウイルスをやっつける役目は白血球にあるのですが、体温が上がると白血球の働きがアップして、ウイルスをやっつける速度が上がるのです。また、ウイルスは40度以上になると死ぬため、体温を上げることによってウイルスをやっつけようとしているのです。あまりにも体温が高くなりすぎるのは問題なため、様子を見てあげてくださいね。

●おかゆ

風邪をひいたときに食べるもので、消化に良い代表的なものの中にお粥があります。ただ多めの水で炊いたお米を食べるのでは、栄養面等で良いとは言えません。お粥の中に人参、かぼちゃ、ほうれん草、卵、魚介類等を入れることが大切です。ビタミンやたんぱく質が摂れるようにしましょう。

★食欲がない場合は、無理をしないようにしましょう。水分が特に重要です。水分は必ずこまめに摂らせてあげましょう。



○七草粥について○
お正月の最終日、人日の節句の1月7日に七草粥を食べる風習を知っていますか？今回は七草粥についてお話していきたいと思います。

【由来】

・1月7日を七草の日と言います。その日に七草粥を食べる事で1年の無病息災（病気にならず健康に過ごせること）を願う日です。

【七草粥に入っているもの】

・せり ・なずな ・ごぎょう ・はこべら ・ほとけのざ ・すずな ・すずしろ
→全て春の七草です！！

【どのように過ごせばいいの？】

・病気にならず元気に過ごせるように、体にいい、春の7つの草を入れたおかゆ「七草粥」を食べます。お正月に、おせちやお餅など沢山のもの食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。是非、お家で作って食べてみてください！！

～冬に流行する病気～

○冬に病気や感染症が流行しやすいのはなぜ？

・ウイルスは、気温15度以下・湿度40%以下の低温度・低湿度の環境になると、表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなります。それによって生存時間も長くなるため、冬は感染症が流行しやすいのです。また、冬は寒さや乾燥によって人の体温も下がりやすく、それによって免疫力も低下しがちです。冬場は人も感染症に感染しやすい体になっています。

○子どもが感染しやすい病気、感染症

・風邪、インフルエンザ、RSウイルス、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎

○冬にやるべき感染対策は？

・規則正しい生活、こまめな手洗い・うがい・手指消毒、部屋の換気、人混みを避ける、加湿する
その中でも特に大切なのは「加湿する」です。冬は空気が乾燥しがちです。喉や鼻の粘膜が乾燥するとウイルスが体に侵入するのを防ぎづらくなってしまいますので、加湿をしっかりと行いましょう。湿度は40～60%に保つのが理想です。

気になる症状が出たときはすぐに医療機関を受診することが大切です。症状が軽くても、様子を見ていたら重症化してしまうこともありますし、感染を広げてしまう恐れもあります。感染対策と早めの対応を心がけ、元気に冬を過ごしたいですね！

