

# 2025年3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. 300



暖かい日差しが心地よく感じられる日が増えてきました。それでもまだ寒暖差は激しく、季節の変わり目でもありますので、子どもたちの体調管理に気を付けて、元気に過ごしていきます。

クララに来てくれるお子様も、「4月から小学生だよ！」と教えてくれる子や、久しぶりに来てくれた子に「大きくなったね！」と思わず声をかけてしまう日々です。今年度も残りわずかですが、1日1日を大切に、子どもたちが早く回復できるよう、努めてまいります。寒暖差に負けず、元気に大きくなあれ！



## 小児気管支喘息とは？

気管支喘息とは、呼吸する時の空気の通り道である気道が、色々な刺激により狭くなり、息苦しくなる病気です。咳や息を吐く時に、ゼーゼー、ヒューヒューという音が生じ、繰り返します。

**原因:**ダニやホコリ、カビ、花粉などのアレルギーを起こす物質。風邪をひいた時やアレルギー物質を吸い込んだ時に、気管支が過敏に反応して、咳を引き起こし、息苦しくなります。

**対処法:**水分補給、喉をあたためる、部屋を加湿する、背中を軽くトントンとたたいてあげる(咳や痰が出やすくなる)、寝る姿勢を変えてみる(横向きや枕や布団などを積んで少し上体を起こした状態で寝かせる)



## おいしいイチゴの選び方★

- ・ヘタは色鮮やかな緑色をしているものを。
- ・形はヘタ部分が細くなっているものが、甘い。
- ・よく熟したイチゴは、表面のツブツブが沈み込み、赤い部分が盛り上がっている。
- ・表面にツヤがあり、全体が均一に赤く濃いもの。

★ぜひ、いちご狩りなどで選ぶときの参考にしてみてくださいね。



## ひな祭りについて

3月3日はひな祭りですね！ひな祭りで食べる「ひなあられ」は地域によって違いがあるのをご存じですか？そんなひな祭りのプチ情報を今回はお届けいたします！！

### 【ひな祭りって何？】

雛人形を飾り、女の子の幸せと健やかな成長を願って祝う日です。雛人形を飾ったり、ひなあられやちらし寿司などを食べてお祝いします。



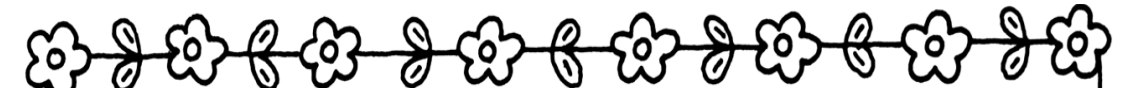
### 【そもそもひなあられって何？】

ひなあられは、ひし餅を外で食べられるように砕いたのが始まりとされています。そのためひなあられは桃（紅）・白・緑を基本にカラフルなものが多いです。ひし餅の3色は、赤は解毒作用のあるクちなシの実、白は血圧を下げると言われるひしの実、緑は厄除けの力があるよもぎが使われていて、3色ひとつひとつに子どもが健やかに育ってほしいという願いが込められています。

### 【地域ごとに違いがある！？】

ひなあられと一口にいても、地域ごとに特色があります。関東はお米の形で甘い味付けで、関西は丸くてしょっぱいものが多いようです。これに加えて、名古屋では細長い形をしたひなあられがあり、色は他の形のひなあられと同様ピンク色や緑色など華やかです。名古屋だけ形が長細い形状のようです！！

## ～耳の日～



03月3日は「耳の日」です。

「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを、少しでも解決したいという社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により昭和31年に制定されました。

○子どもに一番起こりやすい耳の病気は「急性中耳炎」です。

急性中耳炎は、上気道炎をきっかけとしてウイルス・細菌が耳管を通して中耳に移り、感染・炎症を起こすことで発症します。耳の強い痛みや耳だれ、発熱がある、小さなお子さんが耳を触って気にしている、不機嫌な様子が続いている、食欲がないなどの姿が見られたら急性中耳炎の可能性が高いです。

### ○中耳炎を防ぐ予防法！

- ①こまめに鼻水を吸引する、鼻をかむ。
- ②鼻水や咳などの症状が出たら早めに治療する。

