

2025年7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. 304



朝ご飯をモリモリ食べよう!!

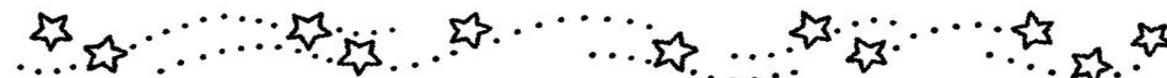
夏も本格的に始まり暑くなってきました。夏は暑く夏バテしやすくなります。そんな時こそ朝ご飯を食べることはより大切になってきます。今回はなぜそんなに朝ご飯を食べることが大切なのかをお話していきたいと思います。

【朝ご飯を食べるメリット】

- ・体温が上がり脳と身体がすっきりと目覚める
- ・眠っている間に消費したエネルギーが補給される
- ・生活リズムを整える効果が期待できる
- ・排便をうながし便秘を予防することができる
- ・噛んで食べることで精神を落ち着かせる「セロトニン」の分泌が促される

逆に食べないと「脳に供給されるブドウ糖が不足し、集中力が低下する」「脳にエネルギーが送られず、イライラしたり身体がだるく感じたりする」「空腹により胃腸が活発化し用意していた昼食では足りなくなる」などがあげられます。朝食を食べないことや、それによる栄養素の偏りにより、肥満や糖尿病のリスクが高まる可能性もあります。たまたま寝坊してしまい朝食を食べられない日があったとしてもそれを習慣化しないようにしましょう!!

朝ご飯に摂りたい栄養素は「炭水化物」「たんぱく質」「食物繊維」です。なかなか食べてくれない場合はバナナやフルーツグラノーラなどの栄養素がある食べ物から少しずつチャレンジしていくのが良いと思いますよ。



晴れた日が多くなってきました。夏に備えて十分な栄養・睡眠を確保して、健康第一に楽しい夏を迎える準備をしましょう。また、これからの時期は毎日のように暑い日が続きます。つい冷房を低い温度に設定してしまいがちですが、『効かせすぎ』には注意しましょう。室温が《25℃以下》の場所に長時間いたり、外気温との温度差が《5℃以上》あったりすると、『冷房病』になりやすいとされています。体の冷え過ぎは免疫力低下にも繋がりますので、ご家庭でも冷房の頼りすぎにはご注意ください。

今月もジメジメ暑さに負けず、元気におおきくなあれ!

★7月12日(土)は小児科休診に伴い、病児保育園クララもお休みさせていただきます。よろしくお願いいたします。



7月7日は七夕☆彗

○七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。

○七夕に関する言い伝え

昔あるところに、神様の娘の織姫と、若者の彦星がいました。織姫は機織りの仕事をしていて働き者。彦星は牛の世話をしているしっかり者でした。やがて2人は結婚しました。すると、今まで働き者だった2人は急に遊んで暮らすようになり、全く働かなくなってしまいました。怒った神様は、2人の間に天の川を作って離してしまいました。悲しみにくれた2人は泣き続けました。それを見た神様は、前のようにまじめに働いたら、1年に1度だけ、2人を会わせると約束しました。それから2人は心を入れ替えて一生懸命働くようになったのです。そして、2人は年に1度だけ天の川を渡って会うことが許されるようになり、その日が七夕とされるようになりました。(その他にも、諸説言い伝えがあります。)

お子さんたちにも七夕についてお話してあげてくださいね。楽しい七夕をお過ごしください☆



夏に気を付けたい子どものこと



① 水の事故

浅いプールでも危険! うつぶせで転んで窒息する恐れや、大量に水を飲み込むと、肝臓で水分を処理しきれずに低ナトリウム血症を起こし、命に関わることも。想像では大きな音や暴れたり騒いだりしてすぐ気づくだろうと思っても、実際は静かにおぼれていることが多く、気づきません。浅めな水の側でも必ず付き添ってあげましょう。

② 汗による皮膚トラブル「あせも」

あせもは、汗や汚れなどが汗腺に詰まることによって起こると言われています。痒みを引き起こすこともあり、万が一子どもが掻きむしってしまうと「とびひ」と呼ばれる感染症を発症する可能性があります。こまめに汗を拭きとり、着替えやシャワーで汗を流すなどしましょう。

③ やけど

遊具でのやけどに注意です。直射日光で温められて、遊具の温度が高くなる場合があります。素肌で触るとやけどしてしまうため、保護者の方が先に触って暑くないかを確認してください。また、公園で遊ぶ際は比較的涼しい時間帯を選びましょう。