

2026年3月号 おおきくなあれ



No. 312

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>

今年度も残りわずかとなりました。この一年で大きく成長した子どもたちの姿が嬉しく、頼もしく感じられますね。先月のクララでは「急性上気道炎」「インフルエンザ B」の病状のお子様の利用がありました。春先は体調を崩しやすい季節でもあります。昼夜の寒暖差もあるので、着脱しやすい服装で過ごすことを心掛け、汗をかいたらできるだけ着替えるようにしましょう。また三食しっかり食べて規則正しい生活を送り、元気に過ごせるといいですね♪年度末は慌ただしくなりがちですが、健康管理には十分に注意して過ごしましょう。いよいよ来月から新年度ですね。進級、進学を控え、ウキウキしている子どもたちが微笑ましいです！そんな子どもたちが病気の時に安心、安全に過ごせるよう保育環境を整えてお待ちしております。今月も元気におおきくなあれ！！

※3/14 (土) 小児科休診に伴い、休園致します。



✿花粉症対策について✿

3月ともなると、いよいよ花粉が飛んでいるというニュースを天気予報の中でも耳にします。クララ通信では花粉症対策についてお伝えしていきたいと思えます。

1. 外出、帰宅時の対策…小さい子だとメガネは難しいと思えますが、マスクだとできる子もいるかと思えます。また、帰宅時などに手洗い、うがい、着替えを行うことで、外出でついてしまった花粉を取り除くことも可能です。
2. 生活習慣と食事について…バランスのとれた食事には、例えば腸内環境を整えるヨーグルトや抗酸化作用のあるビタミンC、炎症反応を抑制する青魚、粘膜を強くするとされている大豆製品やビタミンAを多く含む人参、かぼちゃ、ほうれん草などを取り入れるのが良いのではないかとされています。
3. 症状が出始めたら…本来なら出始める前に対策していきたいところですが、症状事態は風邪とよく似ていることもあり、なかなか見分けることは難しいとされています。くしゃみ、鼻水はもちろんのこと、目のかゆみ、目やにが増える、喉の違和感、顔や目の周りの赤みなどいつもの風邪に違和感があるようでしたら早めの受診をおすすめします。

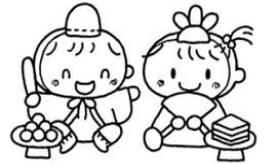


～ひな祭りについて～

ひな祭りは3月3日の「桃の節句」に女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事です。

○ひな人形を飾る理由

ひな人形が子どもたちの代わりになり、病気や事故から守ってくれるという願いが込められています。



○ひな祭りの過ごし方

- ・ひな人形を飾る…立春（2月4日頃）から2月中旬にかけて飾り、ひな祭りが終わったらできるだけ早めにしまうのが良いとされています。
- ・ひなあられを食べる…ひなあられのピンクは「生命」、白は「雪の大地」、緑は「木々の芽吹き」を表現しており、自然のエネルギーによって女の子が健康に育つようにという願いが込められています。
- ・はまぐりのお吸物やちらし寿司を食べる…はまぐりの貝殻が対になっていることから、良い結婚相手との巡り合いや夫婦円満を願って食べます。ちらし寿司にはエビやレンコン、錦糸卵などの縁起の良いものを入れ、ひな祭りの日に食べてお祝します。

☆☆絵本紹介☆☆

今回は、読み聞かせをした際にすごく盛り上がった絵本を紹介します！

【ねこいる！】作/たなかひかる ポプラ社

皆さん、道でねこを見かけると「ねこいる！」と指をさしたことが一度はあるかと思えます。そんな誰もが経験する日常の一コマがシュールな絵本になりました。“ねこがいるのか。いないのか。ただそれだけ！”リコーダーやとび箱など思わぬところからねこが現れる。というシンプルな展開と言葉の繰り返しが癖になります！これを初めてみる子たちは「こんなところにはいないよ～」と笑っていますがページをめくると「いるー！！」と大笑い！お話が進むにつれページをめくる前からワクワク顔で「いるー！」を保育士と一緒に言う準備をするお子様たちです！読み聞かせ後はお子様同士で「あそこからねこでできたね！」とお話をしていたり、「あそこからねこでできるんじゃない？」と保育室内を見渡したり、読み終わった後まで楽しむ姿があります！2/4に第二弾も発売されました。子どもから大人まで楽しめる一冊です！

