

2026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.kawamuramedical.or.jp>

No. 319

虫の声に色づく木々…秋の深まりを感じる頃となりました。また、朝晩は気温が下がるのに昼間は汗ばむほどになるなど一日の中での気温差が大きい時期です。ご家庭でも衣服の調整を行い、気温に合わせて着脱できるといいですね。衣服の調整はされることがあると思うのですが、見落としがちなのが靴です。靴底は減っていないか、サイズは合っているのか、など改めて確認をして、足元を整え、怪我なく安全に、体を思いっきり動かして楽しめるようにしましょう。

これからの時期は色々な感染症が流行ってくるのではないかと思います。手洗い、うがいなどの感染対策をして、病気に負けない体を作って「おおきくなあれ！」

☆☆お知らせ☆☆

10月は土曜日のお休みはありませんが、13日(火)が小児科休診に伴い、クララもお休みです。



インフルエンザの予防接種について

今年もインフルエンザ予防接種の時期となりました。しかし、関東方面では夏の時期にインフルエンザに罹患してしまった例もありました。例年に比べて、インフルエンザが流行する時期が前倒しになっているということです。また、予防接種を行ってから、抗体がつくまで2週間かかるということと、小児は皮下注射のワクチンの場合は、2回接種(13歳未満の場合、2回接種後の方が抗体価の上昇が得られることから)なので、時期をいつにするかは考えるところですね。

☆☆予防と対応☆☆

- ①インフルエンザは人から人へ感染する病気です。流行している時は人混みを避け、手洗い、うがいに心掛け、人混みに行く時はマスクを着用して、感染ルートを絶つことが大切です。
- ②室内では細目に換気をしたり、加湿器を使用し、適切な湿度(50%~60%)を保ったりすることが大切です。また、規則正しい生活リズムで過ごすことができるよう、バランスのとれた食事や十分な睡眠(休養)を取り、感染予防に努めましょう。
- ③もし、インフルエンザにかかってしまった時は、速やかに受診をしましょう。但し、発熱後、直ぐの検査では結果が不十分なこともあるので、医師の指示を待ちましょう。



食欲の秋

秋といえば『食欲の秋』ですね。諸説ありますが、秋になると夏と比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すと言われています。また、単純に夏バテがなくなり食欲が回復するという説もあります。

【代表的な秋の味覚】

- ・穀物・芋類 🍷: 新米、サツマイモ、カボチャ
- ・きのこ類 🍄: シイタケ、マイタケ、松茸
- ・魚介類 🐟: サンマ、サバ、秋サケ、カキ
- ・果物 🍎: りんご、栗、梨、ブドウ、柿

【秋の味覚の効果】🌟今回はさつまいもと鮭をピックアップ🌟

◎さつまいも: 2つの食物繊維が入っています。水に溶ける水溶性食物繊維と水には溶けない不溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は余剰な糖質や脂質をキャッチし、不溶性食物繊維はそれを排出してくれます。老廃物を排出するはたらきを持つ希少な栄養素「ヤラピン」も含まれているため、胃腸の掃除をしてくれる食材といえるでしょう。

◎鮭: 鮭に含まれるアスタキサンチンという栄養素は抗酸化作用が非常に優れている栄養素で、その効果はビタミンCのおよそ6000倍で、美肌効果や老化防止の効果が期待できます。

☆☆旬が過ぎる前に食卓に取り入れ、お子様と秋を楽しんでみてください☆☆



★ジャンルで選ぶ絵本★

絵本のジャンルは子どもの興味や年齢に合わせて選ぶとスムーズに見つかります。興味のあるジャンルを入口にすることで子どもの「好き」を刺激し本好きの土台となることでしょう。

- ◎おはなし絵本…ページをまたいで場面と場面のつながりや因果関係がある想像力を育むための物語形式の絵本です。
- ◎しかけ絵本…めくる、触るなど手や指を動かすことで五感が刺激され脳の成長や好奇心を促します。
- ◎写真絵本…本物の写真を使用しているため(生き物や自然、身の回りの物を)実際に見ているかのような臨場感を味わえます。
- ◎コミュニケーション絵本…読み手と聞き手にコミュニケーションが生まれます。
- ◎ことば遊び絵本…早口言葉、だじゃれ、オノマトペしりとりなど言葉に重きを置いてある絵本なので声に出して読んでみるといいですよ。

科学絵本…「どうして?」「不思議!」といった驚きや発見をきっかけに探求心を芽生えさせてくれます。

絵本は一年を通して身近なものです。遊びの合間、就寝前、時間を見つけてお子さんとの大切なひと時を作って下さい。

