

2023年 11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>

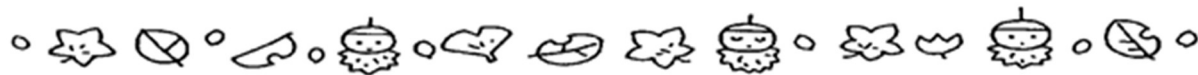
No. 284

11月は旧暦で「霜月(しもつき)」とも呼ばれます。聞いただけでブルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が降りる月」が由来と言われています。朝晩の冷え込みも厳しくなってくる月ですので、体調管理に気を付けていきたいですね。

先月のクララでは「急性上気道炎(風邪)」のお子様が多く来園されました。

最近昼夜の寒暖差がだんだんと大きくなり、朝晩の冷え込みで体調を崩しやすいので健康面には気を付けていきたいですね。また、インフルエンザが流行る時期にもなるので、感染予防を忘れず手洗いうがいも続けていきたいですね。規則正しい生活を心がけ、強い力をつけていきましょう。

秋晴れの下、今月もおおきくなあれ！！



○和食の日について○

皆さんは「和食の日」をご存じでしょうか？和食の日は実りの季節である秋、11月24日に制定されました。そんな今回は和食の日についてお話しします！

○どうして、11月24日が和食の日なの？○

一般社団法人 和食文化国民会議では、11月を『和食月間』と位置づけ、日本人一人ひとりが和食文化に認識を深め、次世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを、共有するためのきっかけづくりを行っています。なかでも、11月24日を「1(い)1(い)24(にほんしょく)」という語呂合わせから「和食の日」と制定しました。また、出汁素材として古くから日本人の食生活を支えてきた「かつお節」に着目し、同じ11月24日を「1(い)1(い)2(ふ)4(し)」＝「かつお節の日」としました！

和食の魅力として①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重②栄養バランスに優れた健康的な食生活③自然の美しさや季節の移ろいの表現④正月などの年中行事との密接な関わりがあります。

是非、ご家庭で話してみてくださいね。



❀11月15日の七五三のお祝いとは？❀

七五三は、子どもが7歳・5歳・3歳になった年の11月15日にお祝いをします。その由来には諸説ありますが、医療がまだ発達していなかった時代には、7歳まで元気に成長することも当たり前ではなかったため、「7歳までは神の子」と言われていたことが関係しているそうです。

子どもたちに「七五三って何？」と聞かれたら「こんなに大きくなりました。や、元気に大きくなりますように。とお祝いする日だよ。」と教えてあげてくださいね！七五三の絵本もありますので、見つけたら是非読んであげてください。



☆七五三に欠かせない千歳あめ☆

飴は伸ばすとどこまでも伸びていくことから、長寿を連想させる縁起物とされています。この長い飴を食べることで「細く長く」そして「粘り強く」いつまでも元気で健やかに成長しますようにと祈願する意味があります。

千歳飴は長く、2本入りなので多くて食べきれない！縁起物を捨てるのは…という場合には、料理に混ぜ込むのもおすすめです。



❀冬に注意したい感染症❀



【インフルエンザ】

- ・感染力が強く直接接触や空気感染で伝染します。潜伏期間は1～2日です。
- 症状・・・突然の高熱、悪寒、関節痛、倦怠感などの全身症状が強く、咳、鼻水などの気道症状も持続します。高熱により熱性痙攣を起こしやすいです。

【溶連菌感染症】

- ・咽頭炎、扁桃炎を起こす細菌感染症で冬から春にかけて飛沫、経口感染します。潜伏期間は2～5日です。
- 症状・・・高熱や激しい咽頭痛で発症し、24時間以内に細かい発疹や舌にイチゴのようなブツブツが出現することがあります。

【ノロウイルス】

- ・ウイルス性の胃腸炎で、大人から子供まで感染し家族内感染も多く見られます。潜伏期間は1～3日で、下痢の期間は3～8日です。便を介して経口的に感染します。
 - 症状・・・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱ですが、個人差があります。
- ※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、加湿器を使ったり洗濯物を室内に干したりして加湿をしっかりと行いましょう。