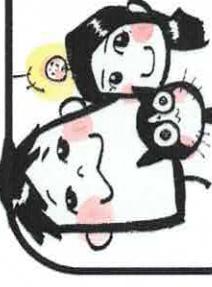


病児保育園 令和3年 5月号

セカモゲ通信

世界ちゃんとモグル先生の元気なクリニック



みどりのさわやかな季節となりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしつかり食べて健康な心と体を作りましょう。

こどもの日

5月5日は「こどもの日」として祝日に制定されていますが、本来この日は「端午の節句」です。端午の節句には五節句の1つで男の子の節句です。この日は家々にこいのぼりを立て、ちまきや柏もちなどを食べて祝います。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、次第に民間に広がっていきました。

しようと…昔から薬草とされ、邪気や病気、災難よけとして伝えられてきました。浴槽につけて、しようとぶ湯にしたり、また銚子に添えてしようとぶ酒にしました。

ちまき…中国の聖人・屈原の忌日が5月5日にあたり、その姉が弔うために作ったのが始まりといわれています。もち米やうるち米で作り茅や笹で巻いて蒸します。

柏もち…柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがない、という縁起の良い木と考えられてきました。柏の葉は香りが強いため、邪気を払うと言われています。



まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかかもしれません。初めて集団生活に入ったお子さんは特におうちでゆったりと過ごしてくださいね。

POINT!



かぜかな?と思つたら…

* 体を温かく保つ

* 栄養のある物を食べる

* 十分な睡眠と休養を取る

* 水分補給を心がける

熱がなくても咳や鼻水が出てくる時は体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

