

ものがたりのうち Letter

-病児保育-ものがたりのうち

Vol.04 2025年9月発行



9月は残暑も厳しく夏の疲れも出て、体調を崩しやすくなってきます。
日中は真夏日の気温の中、体は思っているより疲れているかもしれません。
また、季節の変わり目は、気温や気圧の変化などが原因で体調を崩しやすくなります。
症状としては、発熱、下痢・嘔吐の症状や皮膚のトラブル、結膜炎など様々…
気候の変化に負けないよう、早めの休息を心掛けながらバランスの良い食事と、たっぷりの睡眠をとって、健康に過ごせるようにしましょう。

【今月のテーマ1】夏バテを回復する食材は？

1位：ビタミンB1

麺類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質の摂りすぎで疲労が残ってしまいます。

ビタミンB1（チアミン）は、糖質をエネルギーに変換するのに不可欠な水溶性ビタミンで、疲労回復や神経の正常な機能維持に役立ちます。

<ビタミンBを多く含む食品> 豚肉 うなぎ 大豆食品



2位：たんぱく質

タンパク質が不足すると、肌荒れ、筋肉量低下、疲労などスタミナ切れの症状もでてきます。しかし、摂りすぎは腎臓に負担をかける可能性があるため、バランスの良い食事を心がけ、体力や持久力を高めましょう。

<タンパク質を多く含む食品> 肉類 魚 大豆食品 卵 チーズなど



【今月のテーマ2】今年はインフルエンザの流行が早そう？

現時点（2025年9月）で見られるデータと報道をもとに、「今年インフルエンザの流行が早く始まる可能性」がどれくらいありそうか、整理してみます。

富山県の公式ページは、2025年9月上旬時点で2025/2026シーズンの患者報告やウイルス検出状況を逐次更新しており、早期からの検出・報告を示す図表が出ています。また、富山県の週報でも毎週の感染症発生動向を公表しており、直近週（第36週など）で呼吸器系疾患の状況が確認できます。

富山県内のインフルエンザ報告数が過去平均より大きく増えている指標も出ており

（参考指標で「平均比 かなり増」などの**警戒シグナル**）県内で注意が必要な状況が示唆されています。

国（NIID）の流行レベル／ウイルス検出状況も合わせて見ると、国内でA型（AH1/H3）やB型の検出が続いており、早めの流行開始を示唆する傾向があります。

参照：kansen-levelmap.mhlw.go.jp（国立感染症研究所 感染症情報センター）



【8月のご利用状況】

合計 3名 （のべ人数）

ご利用者：砺波市内 年齢：1～4才

8月の **ものがたりのうち** では、ヘルパンギーナ、上気道感染 の お子さんがご利用になりました。

今月も、砺波市内でもヘルパンギーナ、夏風邪、コロナ発症者が出ています。

※ものがたりのうちでは、新型コロナウイルス（感染疑いを含む）・麻疹・水疱瘡のお預かりをお受けしておりません。ご注意ください。



ものがたりのうち

所在地 : 〒939-1315

富山県砺波市太田1382番地

TEL : 0763-55-6005

ご利用時間 : 月曜日～金曜日 8:30～16:30 [祝日、年末年始を除く]

◆定員 : 1日 3人まで

◆対象年齢 : 生後6か月～就学前まで

詳しい内容や書類のダウンロード、事前登録についてのご案内はホームページをご覧ください。

https://www.narrative-home.jp/outline/s_childcare

TEL : 0763-55-6005

FAX : 0763-34-0101

ものがたりのうち りんごのお部屋



体調の聞き取りなどをしたあと、一人一人の発達や興味・関心に合わせて、好きな遊びを楽しめるようにして過ごしています



■ ものがたりのうち Letter

■ 毎月1回発行。下記アドレスから閲覧可能です。

https://narrative-home.jp/outline/s_childcare

発行：医療法人社団 ナラティブホーム

〒939-1315 富山県砺波市太田1382番地

TEL 0763-55-6100 FAX 0763-34-0101



ものがたりのうち