



11月 すずらん通信

平成30年度 11月発行 No.38

日に日に秋が深まり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近付きを感じます。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。また、インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪予防はしっかりと行いましょう。

すずらんルーム 0967-34-9026

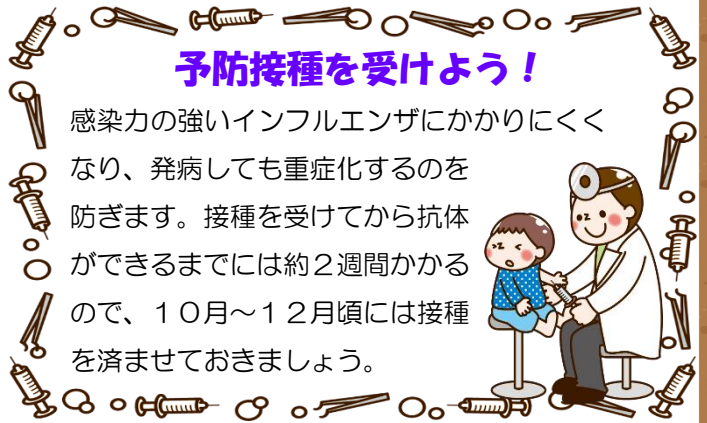
インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



厚着になっていませんか？

寒くなると、厚着になっていませんか？子どもたちは元気に戸外を走り回ったり、集団遊びを楽しんだりして、体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかき、汗が冷えると風邪をひく原因にもなります。重ね着などで調節できるようにし、昼間は薄着で過ごせるようにしましょう。



ウイルスの抵抗力を高める ホットみかん！

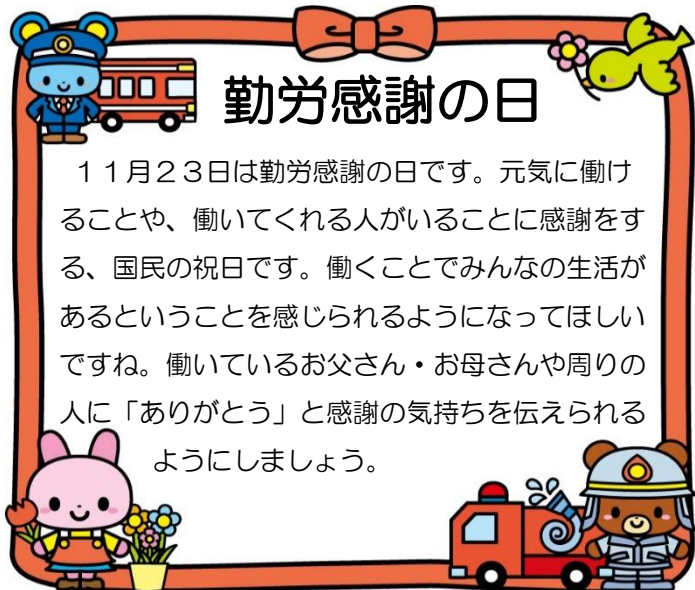
材料 みかん…1個 ショウガのしぼり汁…少々
ハチミツ…大さじ1 湯…100ml

作り方 ①みかんの果汁を絞ります。
②コップに①とハチミツ、ショウガを入れて混ぜたら、完成です。



勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日です。元気に働くことや、働いてくれる人がいることに感謝をする、国民の祝日です。働くことでみんなの生活があるということを感じられるようになってほしいですね。働いているお父さん・お母さんや周りの人に「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えられるようにしましょう。



風邪症状を悪化させないためには、早めの対処が肝心！
風邪の初期には、粘膜を強化するビタミンAと、抵抗力を高めるビタミンCの栄養素が必要です。

