



# すずらん通信



2020年 1月発行 No52

明けましておめでとうございます。お正月休みが終わり、新たな1年の始まりですね！

どんなお正月休みを過ごされましたか？家族でお出かけしたり、カウントダウンに初詣、お年玉をたくさんもらったこと、、、などなど(\*\_\*\*) 沢山の経験や刺激があったことと思います。

長かったお休みで、生活パターンが崩れたり、疲れが見られる子も出てきます。早寝早起き、朝ごはんを食べる、うんちをする、湯船に浸かるなど、健康的な生活を改めて見直しましょう。生活リズムを整えると、頭もすっきりし1日を気持ちよく過ごせますよ！

すずらんルーム 0967-34-9026

## お正月のあそび

日本に昔から伝わる『お正月あそび』をご存じでしょうか？  
たこあげは願い事を天に届け、羽根つきは厄払いの役目があるんですよ！遊びの由来を調べてみるのもいいですね。  
カルタやコマ回しの由来もぜひ、調べてみてください。



## 根菜類を食べよう！

冬は根菜類が美味しい季節です。根菜類には、身体を温める作用があるんです！ 人参\*ごぼう\*かぶ\*さつまいも\*さといも\*だいこん  
これらは、和食との相性が良く、美味しい食べ方がたくさんあります。また、1月7日は、お正月で疲れた胃腸を休める日！お腹に優しい七草粥を食べ、お腹の調子を整えましょう。春の七草は**せり\*なずな\*ごぎょう\*はこべら\*すずしろ\*すずな\*ほとけのぎ**です。作ってみてくださいね(^\_^)

## うんちについて

### 朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をくりましょう。

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



## 冬のスキンケア

子どもは、大人よりも皮脂の分泌が少ないため、肌荒れや赤切れが起こりやすくなっています。

手洗い後や入浴後は、クリームやパウダーでしっかり保湿しましょう。

親子で使用できるオイルも市販されているので、お母さんのスキンケアと同時にお子さんのスキンケアもしてあげてください。

## インフルエンザ対策 予防接種を受けよう！



- ・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。

