

# すずらん通信



平成 27 年度 1 月発行 No.4



## あけましておめでとうございます!

平成 28 年が始まりました。すずらんルームも開園して 4 ヶ月目に入り、少しずつ利用の方も増えてきました。これからますます寒くなり、体調を崩すことも多くなる時期です。無理をせず、健康に過ごしたいものですね。

さて、みなさんは、どんなお正月を過ごされましたか？子ども達は、おじいちゃんやおばあちゃんからたくさんお年玉をもらったかなあ(^o^)/おいしいごちそうを食べて、少しまあ〜るくなったかなあ(^o^)

病児・病後児保育に対してわからないことがあれば、いつでもご連絡くださればと思います。常に、保育室には保育者が待機していますので遠慮なく聞いてくださ



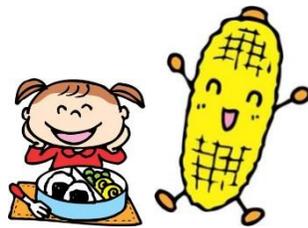
## 子どもの簡単おやつ



『コーンの柔らかおにぎり』

材料は、簡単！！

- 3倍／軟飯 50g
- コーン 小さじ1
- すりごま 少々



- ・軟飯（3倍がゆ）を作ります。
  - ・コーンとすりごまを混ぜ入れて、おにぎりにします。
- ※コーンの薄皮をむいてあげると食べやすくなります。コーンの甘みが美味しいおにぎりです。

## これから流行るインフルエンザ!

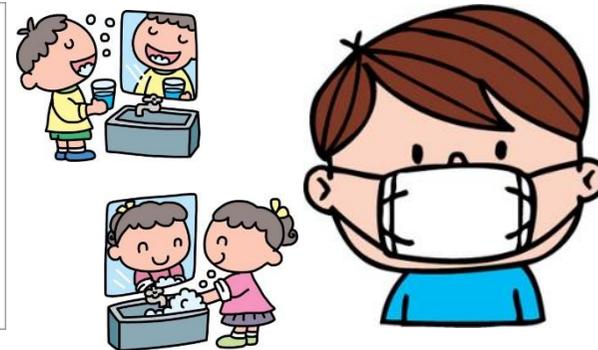
年が明けて、冬本番になってきますね。そんな寒さが厳しくなってくるころに訪れるのが、『インフルエンザ』皆さんはもう予防接種はお済みですか？

この『インフルエンザ』なんとA型・B型・C型と3種類あるそうです。そのうちB型は人の間だけで流行しているもので、C型も主に人に感染しますが、大きな流行はないようです。しかし、感染しないとは言い切れないこの『インフルエンザ』かからないためにも、手洗い・うがい・人込みを避ける・マスクをつけるなど自分で予防をしていかなければならないですね。もし、いつもの風邪症状とちょっと違うかなあと思った時は、早めの病院受診を心がけましょう。かかってしまうととてもきつい、『インフルエンザ』この冬、病気知らずの体を作って、健康に過ごしましょう。

※インフルエンザと風邪の症状の違いを把握しましょう!!

風邪とは  
原因：インフルエンザ以外のウイルスや、細菌等による  
症状：だるい、くしゃみ、鼻水、発熱、咳等で軽症

インフルエンザとは  
原因：インフルエンザウイルスの感染による  
症状：急な発熱(38~40度)  
全身症状があり、普通の風邪より重症  
感染力：強い



## ちょっとリフレッシュ! (\*^\_^)v

またまた私事ではありますが、先月 19・20 日長崎雲仙へ出かけてきました。目的は、もちろんゆったりと温泉につかり日頃の疲れを癒しに・・・雲仙といえばあちらこちらで温泉がわき出ており、辺りは硫黄の匂いがたちのぼっていますね。雲仙には小さい頃両親と行ったっきりで、何十年ぶりに足を運んでみました。温泉へもゆっくりつかり、おいしい食事もお酒も進み、楽しい時間を過ごしました。何より、『温泉卵』最高ですね。今回は、遠慮して1つしか食べなかったのですが、あと、3つくらい食べとけばよかったかなあなんて!! また、ゆっくりとした時間ができたときは、お出かけしてみようと思います。今度はどこへいこうかなあ(#^\_^#)

