



すずらん通信



2020年 11月発行 №62

11月に入り、秋の本番を迎え紅葉の美しい季節となりました。葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めるとともに、朝晩の冷え込みは冬の足音を匂わせ秋から冬への移り変わりを感じることができます。

これからの季節に向けて心も身体も元気に過ごせるよう、生活のリズムや服装を整え、季節の食材を存分に味わって冬の寒さに備えていきたいですね。

すずらんルーム 0967-34-9026

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色を見てみよう

透明
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまっていることがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38~40℃を目安としたぬるめの温度設定がおすすめです。

空気が乾くこの時期は、皮膚がカサカサになりやすいので、タオルで強くゴシゴシこすらず、お風呂上りには、保湿クリーム等でケアしていきたいですね。



『1日1個のりんごは医者いらず』とイギリスのことわざにあるようにりんごには、健康をサポートする栄養成分が豊富に含まれています。

りんごには、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らしアレルギー疾患を予防し、腸の消化吸収を促し便秘を予防するとともに、加熱させることにより、ペクチンの抗酸化力が9倍になるともいわれています。



りんご葛湯の作り方(1人分)

〈材料〉

- ・りんごジュース…250cc
- ・葛粉…大さじ1
- ・水…大さじ1
- ・塩…ひとつまみ

〈作り方〉

- ① 葛粉と水を混ぜ、よく溶かします。
- ② 鍋にりんごジュースをいれ、火にかけ少し温まってきたら①を加え、とろみが出て透明になるまでよく混ぜます。塩をひとつまみ加え軽く混ぜましたら完成です。

